



[祝君健康]

腰腿痛--真的是坐骨神經痛嗎?

一般發生的腰痛加上臀部及腿部疼痛的原因，比較常見的有腰椎骨刺、椎間盤突出、坐骨神經受壓、脊椎關節退化等原因，但其實還有一個比較常被忽略但又經常發生的原因，那就是骶髂關節的損傷。骶髂關節是我們的脊柱最末端的薦骨與兩邊的盤骨相連的關節，位於我們的下背近臀部的地方，周圍由很多有力的韌帶來鞏固這個關節，盤骨及脊柱的位置皆能直接影響這個關節。若盤骨不正常的向前或後的旋轉，或是盤骨向上移或下移，都會對這個關節造成的過度拉扯。

若這個關節受到拉扯損傷，疼痛會從下背臀部附近開始一直傳到大腿及小腿，疼痛感經常被形容深層的骨痛及鈍痛，或是突發的尖銳痛楚，且伴隨有麻痺的感覺，與椎間盤突出或所謂的坐骨神經痛很相似，如果只是輕度損傷，呈現出來的，也可能只是腿部微痛，而沒有明顯的下背疼痛。

病史中通常會包括有拿重物彎腰或轉身、長時間的劇烈運動、跌坐於地上並臀部著地、脊椎側彎、長短腳和懷孕等。球類運動、溜冰、武術、馬術的運動員中這個問題也是比較常發生。骶髂關節損傷的診斷方法主要依賴病史、觸診、功能測試及在關節內注射止痛藥物來確定，除非情況很嚴重，否則一般在骨骼掃描或X光皆不能看到明顯變化。

骶髂關節損傷的物理治療主要會是手法糾正盤骨及薦骨位置，減少對骶髂關節的拉扯，這些手法都是完全無痛的。大部份人糾正後又會再移位，需要多次再糾正，但每一次糾正後，正確位置會能夠保持愈來愈長的時間，待四周的韌帶及肌肉修復後，疼痛就能治癒。再加上調整周邊肌肉等軟組織，不夠強的要強化，太緊的要放鬆，才能有效的長期維持療效。

而普遍對於腰痛的治療方法如腰椎牽引、電療儀器、運動、手法治療讓肌肉放鬆等方法，在骶髂關節損傷的情況下能起到一部分作用，但一定要先糾正好關節的位置，否則以上的方法可能只能治標而不能治本，以致症狀無法有效減緩，或有「唔斷尾」的情況。但若能先糾正盤



骨及薦骨位置再加上這些治療，則能達到最好的療效。

物理治療師

鄧穎怡

2009.3.21