

「含胸圓背」損壞的不僅是你的形象

在這個多元化社會裏，退化性關節炎已不再是老人的專利。有很多患有「含胸圓背」的年輕一族也是退化性關節炎的高發人群。

如今，有很多年輕人都需要長期伏案工作、久用電腦、打機等。而這種長期處於緊張的工作狀態若加上缺乏運動，很容易患上「含胸圓背」(round shoulders)及「頭往前傾」(forward head)的不良身體姿勢。【如圖1】

「含胸圓背」的影響

值得警惕的是，這樣的姿勢損壞的不僅是你的形象，如果長期得不到改善，就易產生肌筋膜疼痛，導致出現「頸梗痛痛」、頭痛、呼吸困難、脊椎錯位，甚至患上脊椎退化性關節炎。

根據一位捷克的醫生Vladimir Janda臨床觀察所得，發現了不良姿勢往往會使身體局部地區出現肌肉不平衡 (muscle imbalance) 的情況，而這個正是引起關節痛楚的原因。

「含胸圓背」：在醫學上稱為「上交叉綜合癥」(Upper-Cross Syndrome)，實際上是屬於一種肌肉不平衡。胸大肌(Pectoralis Major)過緊及縮短，相對的肌肉是菱形肌(Rhomboid)和斜方肌中下束(Middle and Lower Trapezius)被拉長及過份軟弱無力【如圖2】。

以這樣的不良身體姿勢來進行像「舉高手」動作，會增加肩關節的壓力。而位於肩關節位置的兩條肌腱：肱二頭肌長頭肌腱(Biceps Brachii long head tendon)及棘上肌肌腱(Supraspinatus tendon)便很容易被磨損。如果長期以「含胸圓背」來進行舉高手動作，會引致這兩條肌腱發炎和疼痛，這種痛癢叫「肩關節肌腱發炎」。

另外，「含胸圓背」也涉及到脊椎正常生理彎曲的偏離。它會導致頭部前傾偏離，而人體頭部的重量平均有十磅，這樣的偏離會增加後頸椎肌肉的負荷，引發頸部肌肉緊張和勞損。這種肌肉變化的狀況會對人體帶來諸多影響：

- 一. 它會影響人體的血液循環，令關節無法得到足夠的營養。
- 二. 它會增加關節的壓力，令關節磨損加劇。
- 三. 肌肉緊張會拉扯脊椎，從而導致脊椎錯位。關節不能正常活動，加速關節的退化現象，即退化性關節炎。【如圖3】



圖1

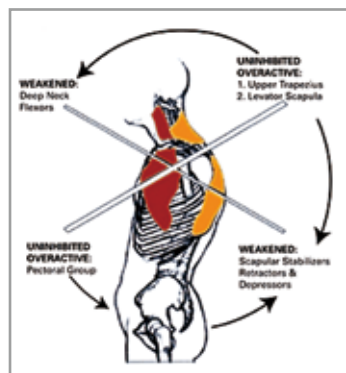


圖2

臨床癥狀

退化性關節炎主要的臨床癥狀包括：病人會抱怨患處斷續或持續地痠疼，運動量增加時會令病情加劇，休息即可緩解；天氣變冷時與氣壓轉變時，痠疼的癥狀加劇。偶爾伴發關節週圍軟組織腫脹，活動時關節有摩擦而產生的雜音，嚴重者發生關節變形。通常病人早上起床時關節會感到僵硬，如果屈動病患關節，痠疼會更加厲害，最後相關的肌肉群會因為關節疼痛少動而無力，進而萎縮；而骨刺相繼而形成，最終會使關節變形，壓迫週邊組織如神經等。在頸椎部位，退化性的脊椎會使患者脊椎出現明顯脊椎錯位，當病變組織加上錯位的脊椎壓迫著神經根時，可能會出現肢體麻痛、灼痛、抽痛，向整個上肢放射。

在退化性關節炎的診斷中，X光片檢查起了很大的輔助作用。大多數情況下單憑簡單的X光檢查已能得到正確診斷。大多數退化性關節炎患者的生化檢查結果並無異常發現。關節滑膜檢查大多數在正常範圍內，白血球數量可能輕度增加。類風濕因子，抗核抗體均為陰性。

不同程度的退化性關節炎在光片上的表現有很大差異【如圖4】，但是病人所能感覺得到的病徵，卻和X光片所展示的嚴重程度往往不盡一致。即有些患者已出現了明顯骨質增生，卻沒有任何不適。

退化性關節炎影響一個人的生活質素甚鉅，所以每個人都應保護自己的關節，杜絕含胸圓背體態。首先必須加強運動，增強菱形肌和斜方肌的力量，糾正胸大肌過緊及縮短的現象，以發揮鞏固平衡關節的效果。更重要的是如果你已經發現關節有錯位現象，應該盡快尋求治療，減輕關節錯位對其周圍的組織所產生的壓力。

雖然退化性關節炎被認為是一種不能還原的疾病，無論您對這個疾病作出任何治療都不能將已發生病變的組織回復完好狀態。但是，減低患者的痛楚，舒緩關節僵硬與防止病情進一步惡化，在這三個方面，脊醫一般都會使用整全的醫學概念及手法來恢復修正錯位關節。增強患者的體質，用非藥物方法來舒緩痛楚並且教導及改善患者的日常生活習慣，傢居設備等等，進而舒緩患病關節所承受的不正常壓力。結果，患者的病情將得以控制，痛楚及僵硬情況得以舒緩，生活質素也從而提高！ ■



圖3

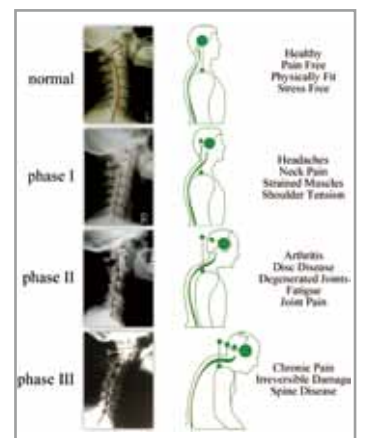


圖4