

上頸椎移位 多生骨刺

膝蓋、足踝背和腳底等關節位是長骨刺的常見部位，骨刺如尖刺般壓着肌肉組織，會觸發肌肉和關節痛楚。肌肉活動時，骨刺更有機會刺傷神經線，嚴重的會導致神經根炎。脊柱包圍着很多重要的神經組織，骨刺如長在脊柱關節，可引致長期神經痛和背痛，以及影響中央神經系統的運作。

很多人以為長者才會生骨刺，但事實上年輕人也會生骨刺。生骨刺是一種骨質增生的現象，緣於韌帶和肌腱受損所致。若要理解生骨刺的成因，就先要理解骨塊、韌帶和肌腱之間的結構。

廣東人愛吃鳳爪，當咬開爪皮，就會露出銀白色的軟組織，這些煙韌的東西就韌帶和肌腱，或者可稱之為骨膠原。肌肉帶紅色，這是跟血液供應有關，膠原蛋白帶白色，就是因為韌帶或肌腱得不到血液供應，所以一旦受損，康復期較長。

韌帶位於骨塊末端，作用是把骨塊繫在一起，具承托作用，骨塊之間就是關節。當肌肉收縮，便會拉近兩片骨塊末端的距離，韌帶的功能就是帶動兩片骨塊末端沿着關節活動。從生理構造來看，肌肉活動不會損害關節，不過，當關節四周的肌肉不能同步協調，或突然收縮，都會對關節構成異常的壓力，令關節退化。此外，關節腔內分泌潤滑液，增強關節的靈活性。隨着年齡增長，腔內潤滑液的分泌量會減少，所以長者的關節靈活性較差。

骨質增生的成因，跟韌帶或肌腱長期過度受壓力不無關係。請大家運用豐富的想像力：把韌帶或肌腱當作一條繩索，繫在骨塊之間。當繩索過度承受壓力，其纖維會被拉扯變緊，而受力的過程中，可能把韌帶內的一些微細纖維撕裂，其實已是受損的症狀。

韌帶或肌腱受損，會啟動身體的自愈機能，骨塊的外圍會增長骨質，形成刺狀的多餘鈣質，就像地基的灌漿工程一樣，以加厚的方法來修補表面受損的骨質纖維。

骨質增生是一個漫長的過程，韌帶和骨塊交接位、或肌腱和骨塊之間的界面一旦受損，就會啟動鈣化程式。鈣化物日積月累逐層加厚便會形成尖刺，骨刺在未完全成形之前，對肌肉不會產生太大的痛楚，而且要達到某個體積才可從X光片中顯示出來。

醫生需要一段時間觀察，才能確定骨刺所在。治療的目的是找出成因，避免骨刺隨着年月日增生，情況惡化。姿勢不正常會令關節的負荷量增加，「低頭族」常玩智能手機或平板電腦，其實會令頸椎受壓，劇烈運動傷及韌帶和肌肉也會導致生骨刺的情況提早出現。

除此以外，上頸椎錯位也會促使骨質增生。所謂健康脊柱，其骨塊之間應有正常的距離，但上頸椎錯位把整個會脊柱走位，呈S形，令全身多個關節受壓，容易生骨刺，尤其是膝蓋、足踝背。所以，矯正上頸椎錯位是預防骨質增生的方法之一。



▲矯正上頸椎錯位是預防骨刺的方法之一。

- 骨刺如長在脊柱關節，可引致長期神經痛和背痛，以及影響中央神經系統的運作。
- 矯正上頸椎錯位是預防骨刺的方法之一。

康鴻
脊骨神經科醫生

註冊脊醫

美國明尼蘇達州西北脊骨神經科學院畢業
美國洛杉磯脊骨神經科學院復康專科課程



資本

一書三冊

\$20
\$15

CAPITAL

WEEKLY

壹週

ISSUE 420
2013年11月28日
www.capital-weekly.com

信達熱爆 內銀不衰



》人幣擴波幅區間
明年將升破六算

》一手爭相出籠
新界盤定價遇壓

國產智能手機「出海」無肉食

個人電腦「一哥」聯想(00992)的智能手機業務再有新進展，計畫明年開始在德國銷售，意味集團出品的手機不再只賣往新興市場。不過，前車可鑑，國產智能手機面對核心技術落後、品牌認受性低等問題，只能停留在產量大、利潤低的死胡同。

