

# 正骨科與筋骨的保健

回顧過去一世紀，科學突飛猛進，

很多日常生活所必須的體力勞動都被機器替代。

人體缺乏適當活動，

人到中年身體的毛病更多，

而其中有很多是來自筋骨和肌肉。

**在**沒有痛楚時很多人都以為自己的筋骨沒有問題，到有朝一日閃了腰、扭到了腿或突然之間腰背酸痛，便惟時已晚。其實骨骼與肌肉上的毛病，與各種身體上的毛病一般是可以防範未然的，西方的正骨科(Osteopathy)就是針對人體筋骨及肌肉的毛病作出物理性的治療，通過按摩，推拿的手段改進整個身體的狀態。

## 避免惡性循環

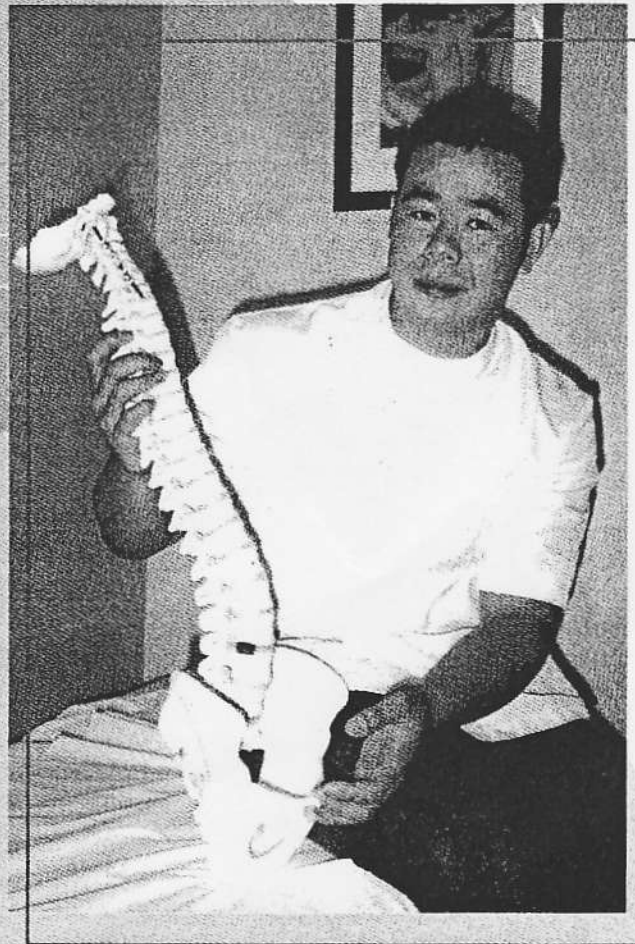
正骨科發展至今已有一百年的歷史，最初是由美國開始發展出來。現在英國亦有不少的正骨科醫師為病人診症及進行治療，范偉光醫師是其中之一。他的華裔病人，通常都是遇到頸、膊頭及脊骨等部位的痛楚才來求醫，很多時都是職業病，如做餐館的或從事電腦操作的人都會出現不同的狀況。范醫師給病人的忠告是：一有痛楚便要馬上來就醫，很多人為了省時間貪方便，一痛便吃止痛藥，這是個非常錯誤的做法，因為止痛藥只能將痛楚減退，而不是將患處治好，當你不痛時，你便更加不自覺的繼續傷害患處，到下一次發作，你必須要更多的止痛藥，這樣惡性循環下去，本來可以很快治好的小毛病亦變了長手尾的重症。

預防勝於治療，范醫師主張一般人即更沒有感到痛楚，也可以去做一個總檢 General Treatment，以確定一切正常，因為小問題不易察覺，如有毛病可以及早糾正，保持骨骼及肌肉的健康，日常便不會容易扭傷，而且也有助於整個身體的健康。我們的脊骨滿佈從身體各處通往腦袋的神經，每條神經都負責身體的某一個部份，所以脊骨的健康十分重要。

## 治療三階段

如果你本身的骨骼或肌肉已經開始有疼痛的情況出現，就更要盡快接受治療。治療的程序通常可分三個階段：首先醫師會替病人做止痛的治療，然後要看疾病的真正原因，了解整個身體的骨骼及肌肉的情況，找出病源，作治本的醫理。例如背脊的肌肉如果太僵硬會影響脊骨的關節，適當的按摩可以使你的肌肉回復狀態。即使痊癒之後，每年仍要有一至多次的定期複診以保持良好的狀態。

正骨科的醫療，不單止在筋骨與肌肉，由於脊骨及其他骨骼錯綜複雜的神經系統所引起反射作用，有時你的胃痛或頭痛，可能是某部份的肌肉與筋骨出了毛病，正骨科也可能替你治好。



正骨科范偉光醫師

## 注意飲食勤做運動

骨骼到了一定的年紀便開始退化，尤其是女性往往會受賀爾蒙分泌的影響，骨骼開始變弱及變脆；老人家到了一定年紀便越來越矮小，或是駝背，就是因為骨頭在退化。要使到你的肌肉或筋骨保持健康，延遲衰老，有兩點是一定要做到的，就是經常運動與注意飲食。運動不單可以增進血液循環使肌肉及骨骼得到充份的滋養，還可以增進賀爾蒙的分泌，對神經系統有正面的影響，達到減壓的作用。游泳、步行、打太極，做瑜伽都是很好的運動。

飲食的內容與習慣，亦起決定性作用，首先要注意營養，要吸收鈣、蛋白質及不同的維他命……。食物最重要是平衡，不可偏吃，飲酒抽煙對骨骼有非常負面的影響。還有吃東西不定時，或吃得大油膩，生活大緊張都會對身體做成傷害。

至於到什麼年齡開始可以做正骨科的總檢呢？范醫師表示十多歲已經可以開始做，因為青少年有時會因為運動傷害而不自知，又或者是長期的不正確姿勢而導致缺陷，做總檢都可以及早幫助他們糾正，及使肌肉骨骼回復狀態。

因為年紀漸大而引起的骨骼退化或關節磨損，做按摩治療也有幫助，因可增進血液循環，增加肌肉活動。老人家有些難度高的動作不能自己做，以致某部份肌肉萎縮，做按摩治療可以防止這種情況繼續嚴重。