

命案

捏不當易傷身

按摩推拿不外希望鬆一鬆身，舒一舒氣；但假如「遇人不淑」，師傅替你亂扭一通，鬆身不成，反招傷痛。不想按摩傷身，便要注意一些按摩安全守則。

某 天脊骨神經科醫生金德維的診所門前停泊了一輛救護車，一名戴着頸箍的女士由担架抬來求診。原來她兩日前到深圳按摩時，臨結束前按摩師替她扭了一下頸部，令她即時感到痛楚非常，但當時未有即時求醫；兩日後，當她醒來想聽電話時，卻痛得連頭也抬不起來，右手更又痛又痺，連呼吸也困難起來，結果唯有召救護車求救。幸好經診斷後，沒發現嚴重損傷。

另一位女士在深圳按摩時，告訴按摩師自己膊頭痠痛，於是按摩師替她按摩肩膊；豈料按摩後手腕竟然即時癱瘓起來。金醫生替她檢查後，懷疑神經線被按傷了，情況也頗嚴重，建議她到醫院作進一步檢驗。

按摩傷人事件

按摩可以促進血液循環，加速淋巴回流；並可以刺激神經系統，有放鬆及止痛作用，無論脊骨神經科醫生或物理治療師都會利用按摩來協助治療。不過脊骨



本刊記者

按摩器巡禮

市面上有各適其式的按摩器，方便使用者在家中自行按摩。金醫生表示，這類按摩器可分機械及電子按摩器兩類，某程度上有助放鬆部分肌肉，刺激其活動，促進血液循環；但使用時有些地方卻需留意：

機械性按摩器

例如按摩椅或按摩床，以被動方式幫助舒緩肌肉。

使用滾動式按摩器注意事項

1. 只能舒緩局部肌肉，因為每個人身體的弧度不同，按摩椅未必能完全切合所有人的身體。
2. 需小心頸部等組織特別柔軟的位置，若按摩椅的滾動器在這些位置滾動時力度過猛，容易令它受傷。
3. 患有骨質疏鬆症、年紀較大、曾有腰患如椎間盤突出或椎弓裂等人士不宜使用。

電子按摩器

以兩塊電極貼在皮膚上，利用電流令肌肉產生收緊拉縮等反應，就像按摩一樣。它本來是一種止痛器，透過電流刺激大腦產生鎮痛物質，以減輕肌肉痛楚。

使用電子按摩器注意事項

雖有短期鎮痛作用，但也易因此而無法察覺真正問題所在，延緩了醫治。



鳴謝：脊骨神經科醫生金德維

神經科醫生金德維強調，按摩不一定適合所有情況。「有些人因膽石而引致肩膊痛楚，自己卻不知病因，結果不斷按摩也無法改善問題。」也有人因按摩而扭傷按傷，保健治病變傷身致病，就像上述兩位不幸者一樣。

只進行腳底按摩便萬無一失？一樣不可掉以輕心，有一位男士在深圳做腳底按摩時，便懷疑因按摩師用力過度而弄傷腳掌肌肉，痛得幾乎無法走路。

金醫生指出，按摩可能存在以下問題：

1. 專業不足

假如按摩師沒受過專業訓練，對人體結構不熟悉，容易把顧客扭傷。另外，若已有頸椎或腰椎毛病，仍亂做噤頸踩背等危險動作，會令關節軟組織受損。

2. 判斷錯誤

很多人喜歡自己當醫生，自行判斷那些部位有問題；但其實痛楚疲倦有很多原因，例如因內臟器官毛病而引至肌肉出現反射性痛楚，假如按摩師沒有判斷能力，只相信客人的說法，便產生更多問題。

3. 力道過猛

以為越大力越有效，吩咐按摩師要勁道十足；卻不知最易因此而弄傷。其實按摩非以力道取勝，技巧及手法更為重要。

4. 損害皮膚

按摩也可以傷害皮膚，因為按摩力度不當及太久時，可損害皮膚表面的細胞組織；若按摩次數過密，無法讓皮膚有充足時間修復，長期如此會令肌肉的敏感度下降，失去彈性，色素變沉。

5. 衛生欠佳

深圳的按摩場所所用的毛巾或床墊未必經過消毒，衛生程度令人質疑。

按摩多留神

對於現時流行到深圳按摩，金醫生不表贊成或反對，但他建議大家需小心以下各點：

1. 留意按摩師的資歷，是否受過專業訓練。
2. 不要隨便讓人扭動頸腰等較脆弱部位；或做踩背踩腰動作，尤其是腰患者；也不應要求按摩師用多少力道去按摩。
4. 按摩期間注意身體的反應，不要以為按摩時感到痛楚是正常反應；假如有麻痺或針刺感、異常痛楚、頭眩或作嘔等，應立即停止按摩。
5. 凡有皮膚發炎、腫瘤、心臟病、嚴重血管硬化、急性扭傷、或燒傷未癒均不宜按摩。

按摩以外的紓倦法

適當按摩能促進健康，但金醫生提醒大家想身體健康，減少肌肉疲勞，切勿忘記以下各點：

1. 注意飲食，保持營養均衡，因部分疲倦可能是由飲食引致。
2. 按摩只是被動的運動，無法像真正的運動一樣促進心肺功能。保持適量的帶氧運動，例如游泳、行山、散步，有助訓練心肺功能，紓緩壓力。肌肉痠痛有時是因壓力及緊張，令肌肉缺氧而致。
3. 足夠的睡眠和休息。

此外，在辦公室工作得疲累，不妨做簡單的伸展性運動：

1. 打字打得累，可上下擺動手腕。
2. 站立過久，可做這個腳部動作，每邊約做 15-20 次。
3. 一隻手放在把頭部往下按，另一隻手伸直向下拉，可舒緩頸膊肌肉。
4. 雙手平膊舉起，緩緩後拉，約做 5-15 次，同樣可舒緩頸膊。

