

我們見不少長者行動不便，撐着拐杖都只能走數步，像跛足般勉強步行一段短路後，便要坐下休息數分鐘，讓腳部恢復力量，才能再斷續續的再行走。部分更是痛楚難擋至無法走動。如有此情況，除了關節退化引致外，腰椎管狹窄亦是常見病因。

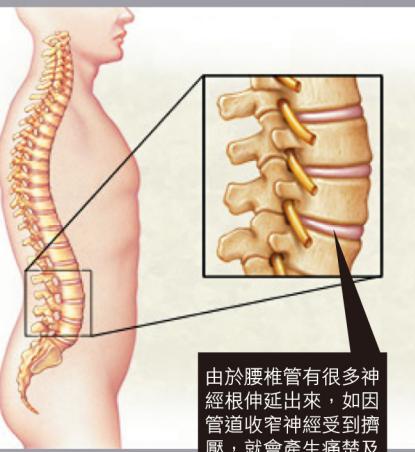
七十三歲的退休教師伍先生，便是因為腰椎管狹窄而跛行逾年，大大影響生活，直至遇上他的學生……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳季保

# 腰椎管減壓術



伍老師上月進行腰椎管減壓手術，現正逐步康復。



由於腰椎管有很多神經根伸延出來，如因管道收窄神經受到擠壓，就會產生痛楚及影響活動。

# 刀俎劇痛

曾

在英文中學任教中國及

英國文學的退休教師伍

先生，自去年五月開始，左腳痛

楚未曾止息過，只走幾步已痛得

無法繼續前行，令平日早上愛上

茶樓，隨後到書局閱覽的他大失

生活樂趣，被迫困在家中。

痛楚何時出現？有找醫生檢

查嗎？「其實左腳的痛楚已經持

續了好幾年，昔日痛楚屬輕微，

而且只是間中痛，仍能外出活

動，過悠閒的退休生活。我曾為

此見過骨科醫生，說是腰椎問

題，有服止痛藥，服後是好一點

的……」在家中休養的伍老師向

記者說。

骨科醫生有轉介伍先生到廣

華醫院做物理治療，但沒有甚麼

改善，連物理治療師都明言，他

的情況，相信只有手術才能解

決。但對於已屆七十三高齡的

他，要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會慢慢惡化，伍老師今年八、九

月腳痛令他無法行動，苦不堪

言。幸好，病情到了最差的地步

往往有轉機。



# 跛行

## 遷就長短腳致腰彎

「這期間，有位畢業生宴請

老師，我是其中一員，當中有位

教師知道我的情況後，即時給我

打電話給當上骨科醫生的舊生，

他就是麥勤興。」伍老師說。

數日後，伍老師帶同檢查報

告到養和醫院見骨科專科醫生麥

勤興，經詳細檢查及了解病況

後，認為他這種因腰椎管狹窄而

令下肢的神經根受擠壓，致出現

極度痛楚及下肢無力的情況，可

以通過椎板切除，及切除第三、

第四節腰椎間盤手術，為腰椎管

減壓。

麥醫生說檢查時發現伍老師

右邊髖關節嚴重損耗，右下肢比

正常長約三吋，行走時腰椎會過度擺動，

加速腰椎勞損，椎間盤及

椎間面關節退化，增生贊

骨，便令腰椎管變得狹窄。

伍老師有此情況，相信與孩

童時期做過手術有關，「我在嬰

孩時期腳部曾經動過手術，但手

術失敗，術後由於韌帶、筋腱收

縮，故有長短腳問題。我的右

腳，比左腳足足短了三、四吋，

但一向以來我沒有特別因此要穿

着特製鞋，只是平時靠姿勢遷

就，於是令左腳受力過度，因而

有髖關節退化；而腰骨就因為長

期將重心傾向左邊而沒有挺直，

他要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會慢慢惡化，伍老師今年八、九

月腳痛令他無法行動，苦不堪

言。幸好，病情到了最差的地步

往往有轉機。

昔日當痛楚時，老

師惟有輕輕按摩左

腳，希望能紓緩。

伍老師上月進行腰椎管減壓手

術，現正逐步康復。

伍老師有此情況，相信與孩

童時期做過手術有關，「我在嬰

孩時期腳部曾經動過手術，但手

術失敗，術後由於韌帶、筋腱收

縮，故有長短腳問題。我的右

腳，比左腳足足短了三、四吋，

但一向以來我沒有特別因此要穿

着特製鞋，只是平時靠姿勢遷

就，於是令左腳受力過度，因而

有髖關節退化；而腰骨就因為長

期將重心傾向左邊而沒有挺直，

他要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會慢慢惡化，伍老師今年八、九

月腳痛令他無法行動，苦不堪

言。幸好，病情到了最差的地步

往往有轉機。

昔日當痛楚時，老

師惟有輕輕按摩左

腳，希望能紓緩。

伍老師上月進行腰椎管減壓手

術，現正逐步康復。

伍老師有此情況，相信與孩

童時期做過手術有關，「我在嬰

孩時期腳部曾經動過手術，但手

術失敗，術後由於韌帶、筋腱收

縮，故有長短腳問題。我的右

腳，比左腳足足短了三、四吋，

但一向以來我沒有特別因此要穿

着特製鞋，只是平時靠姿勢遷

就，於是令左腳受力過度，因而

有髖關節退化；而腰骨就因為長

期將重心傾向左邊而沒有挺直，

他要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會慢慢惡化，伍老師今年八、九

月腳痛令他無法行動，苦不堪

言。幸好，病情到了最差的地步

往往有轉機。

昔日當痛楚時，老

師惟有輕輕按摩左

腳，希望能紓緩。

伍老師上月進行腰椎管減壓手

術，現正逐步康復。

伍老師有此情況，相信與孩

童時期做過手術有關，「我在嬰

孩時期腳部曾經動過手術，但手

術失敗，術後由於韌帶、筋腱收

縮，故有長短腳問題。我的右

腳，比左腳足足短了三、四吋，

但一向以來我沒有特別因此要穿

着特製鞋，只是平時靠姿勢遷

就，於是令左腳受力過度，因而

有髖關節退化；而腰骨就因為長

期將重心傾向左邊而沒有挺直，

他要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會慢慢惡化，伍老師今年八、九

月腳痛令他無法行動，苦不堪

言。幸好，病情到了最差的地步

往往有轉機。

昔日當痛楚時，老

師惟有輕輕按摩左

腳，希望能紓緩。

伍老師上月進行腰椎管減壓手

術，現正逐步康復。

伍老師有此情況，相信與孩

童時期做過手術有關，「我在嬰

孩時期腳部曾經動過手術，但手

術失敗，術後由於韌帶、筋腱收

縮，故有長短腳問題。我的右

腳，比左腳足足短了三、四吋，

但一向以來我沒有特別因此要穿

着特製鞋，只是平時靠姿勢遷

就，於是令左腳受力過度，因而

有髖關節退化；而腰骨就因為長

期將重心傾向左邊而沒有挺直，

他要做一個四至六小時的大手

術，他難免有顧慮及遲疑。

病情沒有得到適當治療，只

會

因而變形，變形後有增生，故腰椎管窄了，就壓住神經。」伍老師向記者說。

麥勤興醫生說，年長人士的腰椎管狹窄問題，大多是因為退化而造成。「腰椎管是人體脊椎的一條管道，內有硬脊膜保護脊髓、腦髓液、脊神經根、血管及結締組織等，由於這裏有很多神經根伸延出來，如果管道收窄，就有機會影響硬膜內或外的神經根，最直接影響的是下肢的活動能力。很多時長者步行短時間便因為劇痛而無法前行，或像跛行似的，或雙腳麻痹乏力，就是因為腰椎管狹窄致神經根受壓。」麥勤興醫生說。

「腰椎第四、五節滑脫X光圖，箭嘴是『唧』了出來的椎間盤。」  
「腰椎管狹窄X光圖，箭嘴為滑脫位置。」  
「檢查腰椎管需要進行磁力共振掃描，才能看清楚管內各種軟組織。」

## 退化令腰椎管狹窄

有哪些退化原因，會引致腰椎管狹窄？麥醫生指出，常見的有面關節退化即骨刺增生，伍先生便是這種。又例如黃韌帶或其他軟組織增生、增厚，亦會令管道狹窄。另外椎體滑脫（Spondylolisthesis），即整組椎體向前移位，亦會令中間的管道收窄。

# 9大症狀

早期腰椎管狹窄病變，可以進行物理治療、運動及消炎來改善，但如果情況已持續一段長時間，物理治療就難以改善，需要進行手術才能解決。

## 針對病源 解除壓力

麥醫生指出，手術必須針對病源，故先要為病人進行磁力共振、電腦掃描或X光檢查。如果懷疑問題根源是腰椎管空間有變，要進行磁力共振掃描才能看清楚裏面的各種軟組織，有沒有壓住神經線等。

如果是椎間盤突出致神經受壓，就要取走椎間盤；如果是骨刺增生就進行椎板切除術，切走椎板，目的是為腰椎管減壓，擴闊腰椎管空間。

伍老師是由於腰椎退化致骨刺增生，令腰椎管空間收窄，故麥醫生為他施行椎板切除手術。由於伍老師較為年長，又正服用



## 鍛煉肌肉 勤力活動

手術於十月中進行，手術

實今次我要拿出很大的勇氣才敢動手術，但因為實在痛得太嚴重，我總不能一生都服止痛藥過活嘛……」

「痛仍然是有的，麥醫生亦處方了輕量的止痛藥，我服後稍稍活動，在家亦要用四腳架協助步行，但他感到活動能力明顯改善了。」伍老師說。

學生都成大器，今天由自己的學生親自操刀醫治，他感到與有榮焉。而術前他提到害怕有外物如金屬螺絲釘在他體內，故麥醫生亦特別避免用鋼釘固定腰椎，以免老師日後有心理壓力。兩

科醫療人員，亦詳細向他解釋手術過程。翌日，伍先生安心進入手術室，接受四小時的椎板切除手術。

術後三天，伍老師仍感痛楚，但在麥醫生要求下離開病牀試行，雖然只步行了數分鐘，但總算活動良好。伍老師在醫院住了十天，期間除了接受物理治療，亦學習如何在家進行抬腳、踢腿等鍛煉肌肉的運動，因為麥醫生檢查後發現他腿部肌肉因痛楚而避免行走已數月，最終因沒有運用下而出現早期肌肉萎縮，故必須及早訓練肌力。

出院後，單身的伍老師由家傭照顧，暫時未能離開居所外出活動，在家亦要用四腳架協助步行，但他感到活動能力明顯改善了。

春風化雨數十年的他，不少學生都成大器，今天由自己的學生親自操刀醫治，他感到與有榮焉。而術前他提到害怕有外物如金屬螺絲釘在他體內，故麥醫生亦特別避免用鋼釘固定腰椎，以免老師日後有心理壓力。兩

非退化性原因，例如椎間盤突出，先天管道狹窄，又或神經瘤及骨腫瘤，腰椎管肥腫等都會令這個管道變得狹窄，引發病徵並不明顯，可能只是稍為步行長時間覺得下肢痛楚，長者大多會以為年老力弱所致。

因為腰椎管狹窄會令神經受壓，除了痛楚外，亦會產生麻痺感，漸漸會明顯感到下肢乏力，無法長久站立或坐着，到後期嚴重時，更會有大小便失禁、小腿麻痹、腳板麻痺等情況。

「由於腰椎管狹窄影響神經，如神經長期受擠壓致沒有養

突，先天管道狹窄，又或神經瘤及骨腫瘤，腰椎管肥腫等都會令這個管道變得狹窄，引發病徵。