



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 中醫如何治療骨刺

骨刺又稱為退化性關節病變，主要是肌肉韌帶經長期牽動或過度載重壓迫出來的，因此，常出苦力須彎腰背重物者最易罹病。理論上，骨刺可長在任何關節，但最常發生處是在活動最頻繁的關節，如脊椎、膝關節、足關節等。許多人談骨刺色變，它真的如此可怕嗎？其實並非如此。骨刺本身並不會帶來疼痛，很多人關節長出了骨刺，但並沒有引起神經痛，便沒問題，它只是骨頭承受長期壓力而增生的自然現象。但是如果引起關節發炎，產生各種症狀時，則必須治療與保養。一般來說，骨刺若長在頸脊椎後側，常會造成手部痠麻、疼痛、無力；若長在腰椎背側，則會造成坐骨神經痛而有下肢痠、麻、痛、無力或腰、臀部疼痛。至於中醫治療骨刺，主要在減少導致神經痛的各種誘因，並非去除骨刺。有人認為，服用中藥後，骨刺也不會消失，那中藥又有什麼效果？事實上，骨刺誘發的神經痛，主要是關節炎引發關節周圍軟組織腫脹，而壓迫到神經所致。如果能消除周圍軟組織腫脹，即可減少神經壓迫所引起的各種疼痛症狀，服用中藥「增生湯」就可達到上述的作用，這就是內服中藥有效的主因。

資料來源：<http://web.it.nctu.edu.tw/~hcsci/hospital/other/spurl.htm>



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年7月6、13、20及27日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
痛症優質睡眠講座	2017年7月14日 (星期五) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	講解如何改善痛症引起的失眠情況	陳思穎姑娘
骨質疏鬆及骨質密度檢查及講座	2017年7月17日 (星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	講解骨質疏鬆問題及幫長者進行骨質密度檢查	陳思穎姑娘
中醫治療骨質增生講座	2017年7月26日 (星期三) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由註冊中醫師向參加者講解中醫角度如何舒緩骨刺	陳思穎姑娘
活力齊樂聚	2017年7月25日 (星期二) 下午3:15-4:45	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、小食、獎品、痛症資訊分享	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生