

小心不當按摩 招致受傷



忙碌的工作及壓力，容易導致腰酸背痛，令按摩大行其道。不少人選擇做按摩或推拿這些被動式的運動，希望舒緩壓力、鬆弛身體、減輕肌肉疲累或痛楚。3月初有報道指有內地人來港旅行，光顧本地桑拿浴室按摩，按摩師「踩背」時疑過度用力，導致客人肩膀脫臼受傷，需求醫診治。物理治療師及醫生提醒消費者，按摩是專門行業，不當按摩可能拉傷韌帶、令肌肉受傷等，嚴重者更可扭傷肌肉，令骨骼移位，神經受壓，需長期治療。所以不得不提高警覺。

過去兩年半（2004年至2006年6月）本會共收到97宗有關按摩服務的投訴，除不滿意服務素質外，當中有22宗是按摩後受傷、受感染或感到不適的個案。

個案一：按摩後左手筋發炎

投訴人去年7月在一美容中心做全身按摩，並以\$8,000購下80次服務。按摩翌日，投訴人左手、左肩及左髖關節感痛楚。看中醫後被診斷為左手筋發炎，一星期後仍未

好轉，便再看西醫及要求美容中心退款。該中心認為醫生的證明不足，拒絕退款。經本會調解後，該中心願意讓投訴人轉用相同金額的其他服務，投訴人接受此安排。

個案二：按頸導致半身麻痺

投訴人去年在美容中心購買了5項面部美容的療程。做其中一次美容療程時，美容師按摩後頸不久，投訴人感到半邊身體及面部麻痺，投訴人隨後往公立醫院求醫，做

過去兩年半按摩服務投訴資料

| 年份 | 按摩服務投訴 | 按摩後受傷、受感染或感到不適 |
|-----------------|--------|----------------|
| 2004 | 31 | 8 |
| 2005 | 40 | 8 |
| 2006 (1月至6月) | 26 | 6 |
| 總數 | 97 | 22 |

磁力共振檢查後發現頸骨有移位迹象，須留醫5天；醫生表示頸部有很多神經線，可能美容師按錯穴位，令投訴人出現麻痺情況。投訴人向美容中心要求退回美容療程和賠償醫療費用。雖經本會調解，該中心只願退回約值療程半數的現金、代用券及容許投訴人的親友用餘下金額的療程，但不賠醫療費用。投訴人不接受，經小額錢債審裁處索償。

按摩有甚麼功效？

按摩是古方療法，在中國屬傳統的醫療保健方法，主要通過各種手法施行於人體經絡、穴位，達到刺激經穴、暢通氣血、調節臟腑、平衡陰陽、扶正復元之效。

為了讓消費者多瞭解按摩服務及其宜忌，本會徵詢了香港物理治療學會、香港執業物理治療師協會、香港中醫骨傷學會及骨科醫生的意見。

上述專家都認為，按摩可鬆弛肌肉及

按摩椅、按摩器對舒緩疲累、減少酸痛有用嗎？

一般而言無論用儀器按摩或人手按摩都可達致舒緩疲累、減少酸痛等作用；不過按摩儀器一般需要使用者自己調節度數及時間，若要求就着不同體型、位置而用不同「手法」及力度，始終不及人手按摩來得靈活和「貼身」。

舒緩精神緊張，亦有助促進血液循環，對舒緩痛症及鬆弛神經有幫助。基本上，只要處理得宜，按摩對健康人士並沒有大的壞處。

不過，按摩的手法則視乎不同的學說及對應的身體部位如肌腱關節等的特性而有所不同，當中的適用症、禁忌症及特別注意症皆有所不同。不合適的按摩未必可達預期效果，還可能引致其他傷害。

本港有哪些按摩類別？

大致分治療按摩及保健消閒按摩。治療按摩具療效，例如治療肌肉神經損傷、病後促進復原等，應由具認可訓練的治療師如註冊中醫師、物理治療師或其他輔助醫療專業人士等臨床檢查後，透過針對性的手法，提供治療用途的按摩，例如用按摩舒緩腦中風引致肌肉痙攣的病人等。

骨科醫生意見

間中有病人因按摩後不適求醫，多數投訴被按部位更添痛楚或呈瘀腫，由於肌肉和皮膚受傷所致，平均每月少於1個病例，因按摩引致不適求醫的數字，沒有正式的統計。

對於特別部位的按摩，如足底、穴位、面部等按摩，各有理論和聲稱的療效。從骨科的角度，沒有足夠醫學文獻及數據支持，因此無從置評。

若感長期腰酸背痛，應先找出根源。長者多數由於腰椎退化，年輕人則多是長期坐案工作，引起腰椎勞損。病人若急性腰痛發作，會感到相當痛楚，應即時臥床休息，延醫診治。醫生可即時用藥幫助病人減輕痛苦，同時做物理治療，舒緩痛楚。

慢性腰痛需長期用藥、及以物理治療減輕痛楚，病人亦應在物理治療師指導下，做適量的腰部運動，以鞏固腰椎。

資料由骨科醫生陳子敬提供

孕婦忌按穴位

| | |
|-----|---------------------------------|
| 合谷 | 在拇指和食指中間 |
| 三陰交 | 在小腿內側，內足踝上三寸* (約四指寬) |
| 太溪 | 在足內側，內踝後方，內踝尖與跟腱之間的凹陷處 |
| 至陰 | 在足小趾外側、距趾甲角一分許處 (約0.1至0.2厘米) |
| 昆侖 | 在足外踝下凹陷處 |

* 寸是指「同身寸」，是以患者手指為標準，量度穴位位置，長度因人而異。

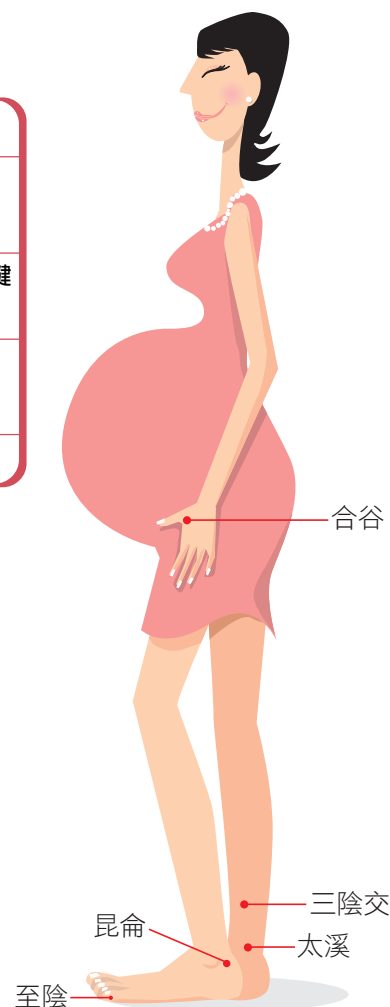
保健消閒的按摩則比較多元化，本地常見的按摩手法類別包括瑞典式按摩、面部按摩、中式穴位按摩、腳底按摩和泰式按摩等，可歸類為保健或消閒按摩，其中腳底按摩近年較盛行，此外，也有用中藥浸腳然後進行足底按摩。

雖然坊間有舉辦按摩訓練課程，但本港沒有認可的按摩師訓練制度，即使按摩師有修畢有關的課程，其資歷和水平並未有監管。

不適當按摩有甚麼危險？

不適當按摩除了收不到預期的效果外，不正確的手法如力度過大或幅度過大的關節活動可能會引致筋骨受傷、皮下瘀傷、肌肉撕裂甚至關節脫骹。通常重手法的按摩，潛在危險亦相對較大，以致按摩受傷時有所聞。

此外，對於長期服用薄血丸醫治心臟毛病的病人，不正確的按摩手法帶來的風險較高，可能導致肌肉或關節出血，或更嚴重的血管內壁栓子(血塊)游落游走，誘發中風、心臟病等。根據香港物理治療學會及香港中醫骨傷學會的意見，孕婦忌按壓合谷、三陰交、太溪、昆侖、至陰、腹部穴位及腰骶部。三陰交處內足踝沿脛骨後緣上行三寸(約四指寬)，對子宮收縮有明顯影響，



錯按穴位可能引致流產。上述人士做按摩須特別提高警覺。

此外，骨科醫生認為骨質疏鬆的病人，不適宜按摩，因可能引致骨折。癌症病患者，有骨轉移的可能性，骨痛的部位不宜隨便按摩，因可能會引起病理性骨折。

甚麼情況不適宜按摩？

按摩前，按摩師和顧客的溝通是十分重要的，如身體有以下情況，便不適宜按摩：

- ◇ 有傳染性皮膚感染、任何接觸性傳染病、心血管病，如血栓或靜脈炎患者；
- ◇ 在靜脈曲張處、新疤痕處、擦傷或骨折部位、腫瘤、腫塊或發炎關節處；
- ◇ 太飽或太餓時也不適宜，太飽易致嘔吐，太餓則血糖低或易致暈眩。

部分人士須特別小心，例如患急性腰頸背痛的人士接受按摩時，若疼痛蔓延至

手或腿部，應立即停止按摩；女士懷孕期間四個月及產前一個月須特別小心；一般女士的肌肉關節較男士柔弱，而長者亦因皮膚骨骼系統退化而較易被不正確按摩弄傷。所以，視乎個別人士的身體狀況，按摩手法和力度亦要因入而異。一般而言，在按摩時不應過度用力按壓軟組織及過量伸展肌肉和關節。

哪些部位要特別小心按？

眼眶、頸椎、前頸、胸部和腹部等是身體較脆弱的部位，按摩時要小心，肩膊、背部、手、腳則相對來說風險較少，但仍不能掉以輕心。

愈用力愈有效？

專家都認為按摩的風險跟按摩的手

法和力度有關，不少消費者認為按得愈痛愈有效，要求按摩師用力按，這觀念不正確，力度過大易致軟組織例如肌肉瘀傷，也可能扭傷筋骨。為免按摩受傷，不宜突然用力轉動頸椎和腰椎關節，例如大力扭頸、用腳「踩背」或用手肘等較難控制力度的方法。

用保健按摩來消除疲勞，需注意甚麼？

無論是北上或在本港光顧按摩服務，消費者需先瞭解身體情況是否適宜接受某類型的按摩，因每個人對按摩的忍耐力和反應各有不同。事前可向親友同事打聽哪間店舖或哪個按摩師較滿意，光顧有口碑和信譽的店舖。

按摩時要注意按摩師的水平和技巧，可由按摩的力度是否足夠及持久、按穴是



常做伸展運動，有助鬆弛繃緊的肌肉。

否準確、是否可按肌肉的繃緊程度調節力度、按摩的章法和次序，例如保持動作的連貫性及力量等判斷。和按摩師保持

溝通也十分重要，按摩時如覺得力度過大或姿態不舒服，應馬上向按摩師反映。亦需留意按摩的環境和設施是否安全和符合衛生要求。按摩完畢要感覺舒適，身體沒有不適或痛楚情況。

至於收費則隨不同地方、收費方式及按摩師的水平有參差。

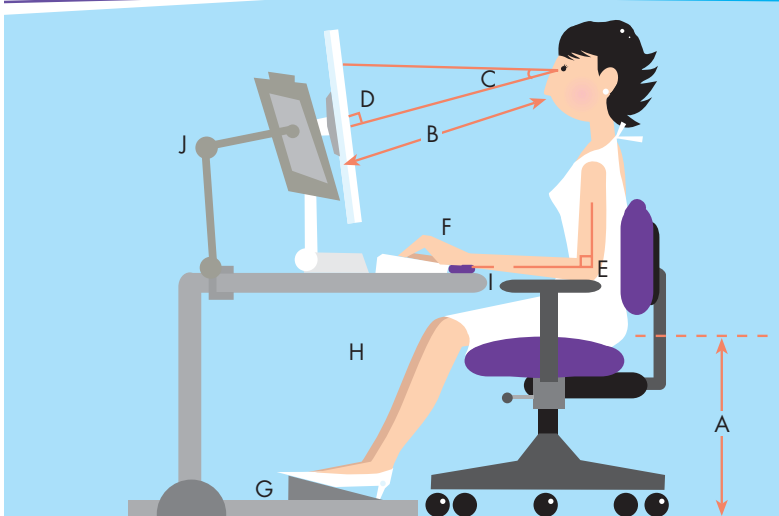
除了按摩，有方法減輕肌肉疼痛或鬆弛身體嗎？

專家認為要治療肌肉或關節過勞等問題，應針對問題根源來處理，有適當休息，多做伸展運動來驅走疲勞，留意日常姿勢和小節，例如擺放電腦、文件等位置需按人體力學安排，注意辦公時腰頸等姿勢，每小時做鬆弛身體、肌肉和筋骨的動作以舒緩肌肉繃緊的狀況。此外，保持身心健康亦很重要。

長期感疲累和肌肉酸痛，可能是身體勞損發出的警號，應找醫生或物理治療師作詳細檢查。



辦公時留意姿勢要正確



- A 調校座位高度
- B 觀望距離約為350 - 600毫米（通用於閱讀一般大小的字）
- C 觀望角度約為 10° - 20°
- D 屏幕與視線成直角
- E 前臂與手臂大約成直角
- F 手腕保持平直或最多少許傾斜
- G 若雙腳未能平放在地面，便應使用穩固的腳踏
- H 有足夠的空間給下肢伸展
- I 如需要經常使用電腦鍵盤輸入資料，而使用腕墊能令你更舒適地工作，便可考慮使用腕墊
- J 如需要經常將文件上的資料輸入電腦，應使用可調校的文件夾

資料來源：職業安全健康局