

脊骨神經科學療法及骨療法

脊骨神經科學療法和骨療法都是以推拿法為主的治療法，用來治療與骨、關節和背部有關的問題。這兩種療法大致相同，但是脊醫著重脊柱的關節和神經系統，骨療師則著重關節和周圍肌肉、筋及韌帶。

兩者的作用

脊醫和骨療師都抱著傳統的醫學觀念，認為人體像機器，疾病是機器的某部份損壞而致。可是他們也知道很多健康問題可歸根於不當姿勢及肌肉和關節扭曲（對脊骨神經科學療法而言，尤其是脊柱扭曲）。他們認為只要身體的結構得到改善，將脊柱矯正過來，身體運作便會好轉、毛病也會漸減，健康就可恢復。扭曲通常是外來因素所致，如跌倒或其他意外（甚至是多年前發生的），或長期姿勢不當。

主治病症

脊醫和骨療師都以治療背部和頸部痛楚為主，但他們也會治療其他疾病，如頭痛、偏頭痛、暈眩及耳鳴（耳內有響聲）。

有些治療師會醫治更多疾病，包括：

- 心臟和循環系統的毛病
- 關節炎
- 運動創傷
- 消化問題
- 哮喘
- 月經問題

有效與否？

很多傳統醫療執業人員都接受骨療法和脊骨神經科學療法，但兩者的科學證據不足，而且很少醫學研究，比較過這兩種療法。可是，脊骨神經科學療法比骨療法有較充分的證據支持，因為數項研究顯示，脊骨神經科學療法對治療下背痛有效。關於治療下背痛的脊柱推拿法和活動法（由骨療師、脊醫、物理治療師和醫生施行）也曾做過幾項研究，這些研究顯示，無論由誰來施行這些技術，都可暫時舒緩痛楚，改善活動能力。

治療頸部痛楚的推拿和活動法則較少人研究。

求診

第一次向脊醫或骨療師求診一般約需一小時。脊醫或骨療師會詳細詢問你的整體健康狀況、生活習慣、情緒狀態及你和家庭的病歷。醫生會替你作身體檢查，觀察你坐着、站立、行走或作其他姿勢時的情形。醫生可能會用反射錘來測試你的反射能力，也會量度你的血壓。有些脊醫（但通常不是骨療師）也會使用 X 光及其他一般醫學測試來診斷。

以後的求診時間通常約需 30 分鐘，治療次數和頻率會視你的問題而定。不過，治療師應在第一次治療時清楚告訴你。

治療時，你通常須躺臥，並且轉換姿勢。脊醫主要使用推拿技術在脊柱和骨盆的位置上，進行短速而強力的動作，名為「高速度推力」。這些動作經過特別設計，目的是重新排列和移動脊柱，期間可能會引起舒展關節時所發出的喀嚓聲。

骨療師也會在脊柱上使用高速度推力，但對其倚重的程度較脊骨神經科學療法的輕。骨療師也會於身體其他部分及背部使用其他技術，如伸展柔軟組織、按摩、旋律性關節動作及推拿。而且，他們可能對某些人只使用溫和的「放鬆」技巧，尤其是小朋友和老年人。這些技巧稱為「肌肉能量技巧」，用來放鬆特定肌肉的緊張。有些骨療師也會做頭顱手推法。

相近的療法

物理治療師和醫生有時會用有些骨療師也會使用脊椎手推法推移的技巧，跟脊醫和骨療師使用的相似。「頭顱手推法」，也稱「頭顱骨療法」，包括應用於頭顱（顱骨）上的溫和手推技巧。採用頭顱骨療法，是因為有人相信生小孩、意外或長期的肌肉緊張可導致頭顱緊迫，影響名為「腦脊液」的液體在脊柱和腦部流動，導致疾病。治療師認為溫和地推拿顱骨，能恢復頭顱的自然形態，使腦脊液的流動回復正常。

顱骶療法與頭顱骨療法相似，分別是前者相信腦脊液影響身體每一個細胞。

副作用和風險

脊骨神經科學療法和骨療法最嚴重的潛在風險是頸部推拿有機會造成脊髓創傷或中風。曾有人要求研究有關的風險程度，但這些不幸個案終究十分罕見。

一般共識是骨療法較不會弄傷脊柱，因為通常骨療師推拿脊柱時用力較少。

較普遍的副作用包括推拿的部位覺得不舒服或輕微痛楚、輕微的頭痛和疲倦，但通常都會在治療後24小時內消失。在某些情況下，如懷孕、頸部患有骨關節炎，或脊柱患有骨質疏鬆症，強力手推法絕不能採用，以免發生危險。

脊醫和骨療師都受過訓練，會檢查病人有否上述或其他危險因素。

物色治療師

所有脊醫均須在脊骨神經科學療法公會註冊、骨療師在骨科公會註冊，才可合法稱為「脊醫」或「骨療師」。註冊人必須先完成認可的課程。你可從以下公會取得更多有關脊骨神經科學療法和骨療法的資料，並物色治療師。

索取更多資料

American Chiropractic Association
<http://www.amerchiro.org>

American Osteopathic Association
<http://www.am-osteo-assn.org>

General Chiropractic Council
<http://www.gcc-uk.org>

General Osteopathic Council
<http://www.osteopathy.org.uk>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

