

痛快！疼痛快快走

Cure My Chronic Occupational Pain

■ 文 | 黃秀月 大林慈濟醫院泌尿科專科護理師 攝影 | 謝明芳

「天哪！怎麼那麼痛，我是不是應該換工作或辭職了？」

從事護理工作 22 年，待在大林慈濟醫院有 12 年，一來到大林，就是專科護理師的身分，大多時間用在電腦打字等文書事務上。近七、八年來，左、右肩膀偶爾會疼痛，輕微的時候，自己貼貼藥布，隔天就好了，過了兩、三天未見好轉時，才去中醫門診做針灸治療，大概針灸六次後，就感到舒服許多。

去年，左肩膀的肩胛骨突然劇烈疼痛，而且是愈來愈痛，趕緊找中醫師幫忙針灸、拔罐。可是，情況並未改善，又去找復健科做復健、熱敷、電療，還是沒效。後來，找了骨科，醫師也幫我施行局部麻醉後，雖然症狀緩解，但是仍然無法緩解疼痛；接著，轉去看神經外科，醫師也開了一些止痛藥，也照了核磁共振，發現原來頸椎第 5、6 節有椎間盤突出，也有一些骨刺，醫師說可以先用藥物及復健先處理看看。



止痛藥吃了，復健科、中醫科也持續治療，痛感仍舊存在。一個多月，我痛到無法騎車、開車以外，連家事都做不得，吃飽飯就要趕快躺平，請老公幫我按摩；假日也是躺在床上，不斷熱敷，貼藥布還貼到起疹子。

疼痛使我心煩氣躁，無法集中注意力在工作上，只想著要怎麼緩解它。當我感到絕望及無助時，同事看見我一直深受肩膀疼痛困擾，建議我不如去看疼痛科，透過其他醫師的介

紹下，半信半疑之下我給了醫院的麻醉科醫師治療，醫師幫我在頸椎注射一些類固醇後，果真我的疼痛瞬間緩解，至目前為主，沒再發作，讓我感到人生似乎又重燃生機。

當初我懷疑自己是急性筋膜炎，麻醉科醫師也說，即使注射了類固醇，如果姿勢不良，日後很有可能再復發。我很慶幸，我沒再疼痛，因為我有遵照醫師們的提醒，我們專科護理師需要長時間用電腦打病歷，若沒有注意坐姿及適時休息，可能這個狀況會反覆發生。所以醫師也給我建議及衛教，需要每隔一段時間，就要起身動一動，並注意電腦位置是否符合人體工學，例如：鍵盤的高度要低於電腦螢幕，雙手自然平放等。

現在，不管是工作或行走，我的頸椎隨時保持平直，回家後少用電腦，也不低頭看手機。我不能讓椎間盤再惡化，否則，嚴重時就需要動手術了。很感謝在我「痛心入骨」的這段日子，同事們對我的關懷，知道我很痛，都會要我多休息，醫師們也很照顧我。另外，院內有提供員工免費的「舒壓小站」按摩服務，起初按摩時，會覺得痛，按完後相當舒服，感覺筋絡都鬆開來了，可緩解我們醫護人員長時間工作所造成的腰頸椎、肌肉僵硬等情形。我也邀同事一起享用這項福利，大家都覺得很不錯，但更重要的，平日就要保持良好姿勢，才能讓痠痛遠離我們。

肩膀疼痛帶給黃秀月工作上很大的困擾，經過多方治療，現懂得注意坐姿及適時休息或伸展。
攝影／謝明芳

