按摩安全事項知多啲

按摩雖然有消腫、軟化疤痕、紓緩痛楚等功效，但按摩不當可致受傷，甚至適得其反。

坊間常有「按摩要大力按才有效」、「痛即有效」等危險迷思，其實不論自己按摩或接受按摩，力度應以適中、「舒適無痛」為準則，尤其長者肌肉與關節有機會較為脆弱，力度及手法更應溫和。同時避免在重要神經、血管、淋巴的位置 (例如頸前三角區，即頸動脈處)，及骨突位置（如膝蓋骨）過度按壓，以免造成結構傷害。

另外，也不應過分拉扯或「啪」關節 (如扭頸、扭腰)，否則可能加劇關節勞損。如需關節手法操作，例如被扭動頸或腰關節至「啪」聲，應由註冊物理治療師、中醫師等專業認可人士進行，以免手法不當致關節受傷甚或神經損傷，引發肢體麻痺、癱瘓等併發症。

使用按摩器要謹慎

使用手動按摩器，或按摩椅、按摩槍等電動按摩器時，力度與速度宜適中，避免過度施壓或長時間集中同一部位，也切勿使用尖銳工具。

使用電動按摩器時，應由低強度開始，逐步調至舒適中等強度。使用電流刺激式按摩器前，須先移除附近金屬物品，如頸鏈或衣服金屬扣。按摩槍則不宜用於頭部、頸前、眼周、骨突處（如頸椎骨）、腋下及腹股溝，並選用合適按摩頭，同一肌肉部位每次不宜使用超過數分鐘。

至於糖尿病患者，僅可使用中度或溫和壓力按摩，務必留意皮膚反應（特別是腳部）。皮膚知覺減低者（例如因糖尿病而引致神經病變）應避免用電流刺激或發熱型按摩器，以免有燙傷或損傷而不自知。植入金屬或心臟起搏器等裝置者，則應避免在裝置上或附近部位（包括線路上）使用按摩器。如不確定患處或身體狀況是否適合按摩，應先諮詢醫護。

按摩或加重部分傷患者病情

此外，部分傷患者不適合按摩，包括患處出現紅腫等的急性炎症患者；關節肌肉有新傷，有未癒合或剛癒合的骨折及傷口、新近脫臼；急性內臟炎（如腎炎）或嚴重的腫脹或痛楚（如嚴重的靜脈曲張）等。按摩可加劇炎症或以上病情惡化，甚至造成創傷。

若有未受控制的高血壓、心臟病或高燒期間，按摩則可能增加血壓及

心臟負荷。急性血栓性靜脈炎患者接受按壓，可引發中風或肺栓塞等。癌症患者應避免直接按摩腫瘤處；嚴重骨質疏鬆者受按壓可致骨折；牛皮癬患者不宜過度按摩；傳染性皮膚病患者可能透過按摩令感染擴散至其他部位或傳染他人。此外，太飽、作悶作嘔、懷孕、經期均不宜按摩腹部。

按摩並不能取代醫療診治方案；為達致更佳的效果，應配合適當的治療及護理方法，如情況嚴重、持續或轉壞，應盡快求醫。