

腰痠背痛 與 關節疾病

在骨科的門診裡頭，有三分之一的病人會抱怨腰痠背痛，其中將近一半的人可能會聽到，醫生跟他們說你長了骨刺，大部分的人聽到骨刺都以為是骨頭上長了刺，其實骨刺真正的意思應該是，我們的身體因為長期的使用，骨頭為應付生物力學的需要，因而多長出來的部分骨頭，所以骨刺並沒有一般人想像的那麼可怕。

通常是出現在年紀大或工作辛勞的人身上，就像健美選手在經年累月的不斷訓練下，某些肌肉會長得特別發達，來符合健美的條件好在比賽中脫穎而出，骨頭也是在這樣的使用下，多長一些骨頭，因而產生出骨刺的，如果長在脊椎的前面通常都沒有害處，因為那裡沒有神經，所以也不會產生任何不舒服的現象，就不需要理會了，但是如果長在脊椎的後面或裡面，壓迫到脊椎神經本身，或長在神經出口的地方，就會產生種種的症狀，像腰痠背痛或是坐骨神經痛，嚴重影響生活及工作的時候，就需要治療了。

如何避免產生骨刺：

治療骨刺的方式，有休息、做復健、脊椎牽引還有吃藥或開刀，主要是讓神經不再發炎腫大，如果療效不佳才會考慮開刀，至於怎麼樣避免骨刺的產生呢？我們既然知道同一個姿勢使用太久，或是負重過量就容易導致骨刺，這正是患者裡以舉重選手、礦工或農漁夫居多的原因所在，所以我們更要隨時保持正確的坐姿和站姿，不要讓脊椎處在不正常的工作壓力下，這樣就可以避免受骨刺的困擾了。

我們都知道，膝蓋是人體支撐體重相當重要的關節，當我們走路的時候膝蓋會被磨來磨去，造成關節的耗損，一般正常的或年紀較輕的人，由於新陳代謝的能力比較強，很快就可以生出新的軟骨，但是當人體逐漸老化，磨損的程度會慢慢超越再生的程度，如果沒有注意就會惡化成退化性關節炎，等到整個關節面都被磨損得差不多，只剩下突出

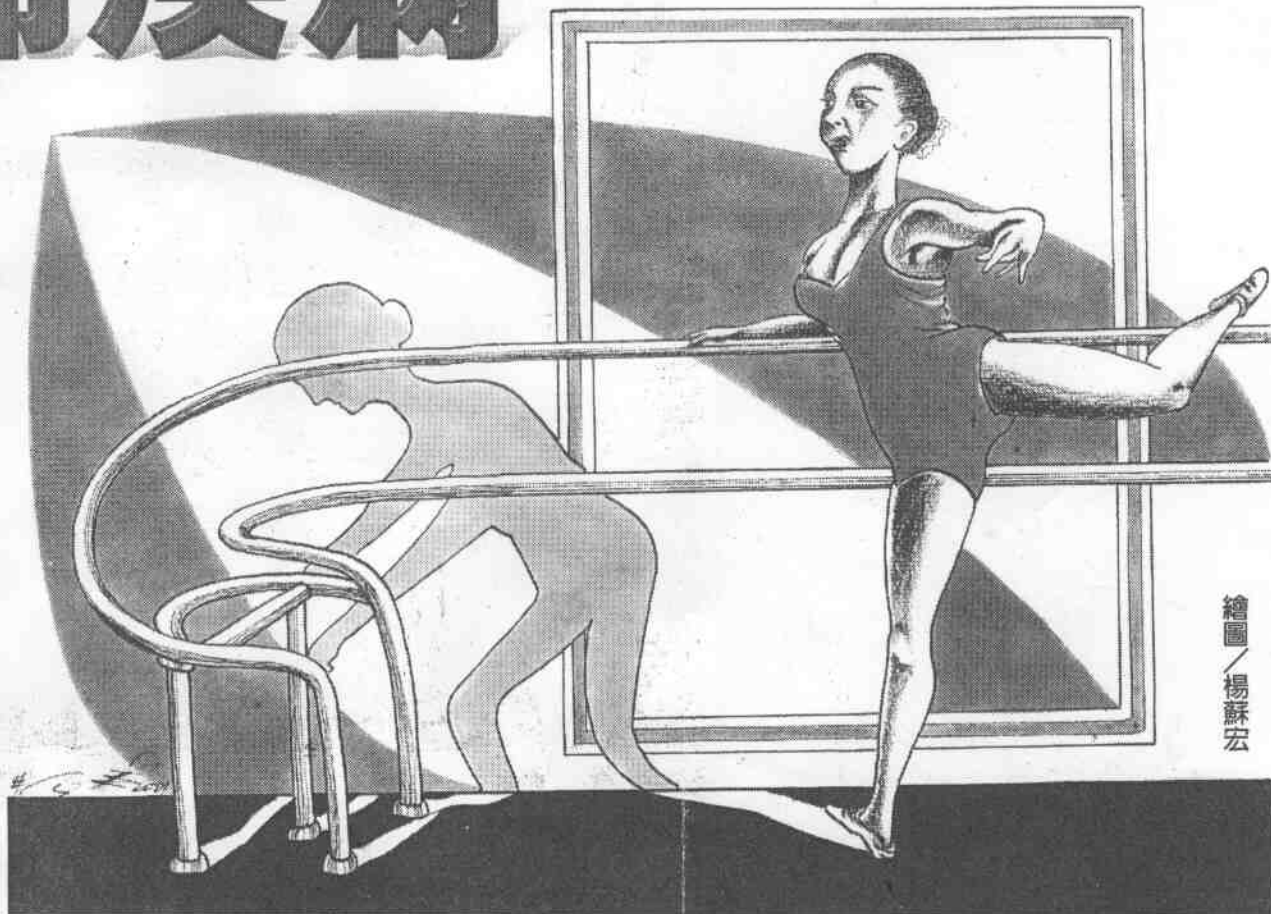
的骨頭，關節軟骨就不可能再生，那時別無選擇就只有將膝蓋關節換成人工關節。

為什麼我們一直強調減肥，因為負擔八十公斤的膝蓋當然比負擔五十公斤的膝蓋磨損得快，除了肥胖外還要防止老化，用適當的運動來增加局部血液循環，使關節有新的活力，再度年輕，最簡單有效的方法是作股四頭肌的運動，將腳尖往上翹，膝蓋打直舉高後稍作停留，然後放下，這樣一再重複，次數因人而異，以不會過分痠痛為原則，這個運動是使大腿肌肉保持活力，是防止膝蓋退化最好的方法，除此之外作些沒有負重的運動如游泳都很好，爬山跟舉重就會增加膝蓋的負荷，反而不太適宜，如果複雜的膝蓋關節中，三個有兩個已經遭到破壞了，保守療法恢復的可能很低，就必須考慮施行手術，換成人工的金屬關節。

有些人在睡一覺醒來之後發現，莫名其妙地在手指腳趾的關節部位，有紅腫的情形發生，肩膀或是膝蓋也會疼痛的不得了，經過驗血以後才發現是類風溼性關節炎，然後非

骨關節炎的正式名稱，叫做「退化性的關節疾病」，它不是單純的一個地方發生問題，而是一群的疾病，它們共同的特點是會造成關節的疼痛，還有發炎和關節活動的受限。

其實有上百種的疾病會影響我們的關節，不過最普遍的就是骨關節炎，骨關節炎是限制我們行動的頭號敵人，也很有可能使我們出現殘疾。 ◎文/侯勝茂



常擔心害怕，其實這是屬於免疫系統出了問題的疾病，我們人體對於自己的東西向來不會排斥，可是當體質改變產生特異的現象，竟然對自己的關節有過敏反應，為什麼會這樣到目前為止都還不太清楚，就是因為排斥的關係，會產生嚴重的紅腫熱痛發炎的症狀，既然身體把關節當作是外來的東西，就自然會產生對抗自己關節的白血球，然後把關節吃掉。

這個病有兩個特點，一個就是它往往對稱發生，左手哪裡有右手也一樣會有，而且全身的關節都有被侵犯的可能，另一個就是病情變化多端，有的很輕，過敏只限於幾個小關節，有的嚴重到全身大小關節都遭受侵害，所以不只手腳的關節會變形，膝蓋等大關節也會腫脹畸形，以目前的醫療並沒有完全治好的辦法，但是還是可以控制病情。

(作者侯勝茂為台大醫院骨科部主任)

