

主辦團體：香港風濕病基金會、CRN、香港強脊會、B27協進會
日期: 22-3-14 (星期六)
時間: 下午2:30-4:30
地點: 佐敦突破中心地庫禮堂

脊椎類關節炎及 強脊的治療與運動

物理治療師 吳俊霆先生 **Elton Ng**
Center of Rehabilitation & Exercising Specialist



臨床症狀 Signs & Symptoms

- 1. 脊椎及薦腸關節侵犯：**下背痛主要的病理變化是兩側薦腸關節炎(Sacro-iliac sacroiliitis)及脊椎炎(spondylitis)。典型的強直性脊椎炎，百分之百會有兩側的薦腸關節炎。
- 2. 接骨點病變 Enthesopathy：**接骨點(enthesis)，也可以稱為附著點，指的是肌腱、韌帶、關節滑膜與骨頭的交界點。強直性脊椎炎病人最容易造成接骨點病變，常見於跟腱(Achilles tendon)以及足底的筋膜炎(plantar fasciitis)。



臨床症狀 Signs & Symptoms

3. 週邊關節炎(peripheral arthritis)：有40%左右的病人會發生週邊的關節炎，特別是髖及膝關節。特別注意的是，發生在16歲以前的幼年型病人，通常最早出現的症狀就是下肢關節炎和接骨點病變，要到了成年以後才會有脊椎炎的發生。
4. 關節外的表徵：眼睛會有虹彩炎(iritis)或葡萄膜炎(uveitis)。



其他較少機會的關節外症狀及併發症

- **IgA腎炎**：約15%病人會併發A型免疫球蛋白腎炎(IgA nephropathy)。多為無症狀的輕微血尿，只有少數病人造成腎功能異常。
- **心臟侵犯**：約5%病人患有無症狀且輕微的主動脈瓣閉鎖不全或傳導阻滯。
- **上肺部纖維化**：極為罕見。
- **脊椎骨折**
- **駝背畸形逐漸加重**
- **脊髓或馬尾神經受壓迫**



物理檢測 Physical Assessment

- **Posterior compression test**，薦腸關節炎最好用物理檢測，當病人趴在床上，直接按壓兩側的薦腸關節處，應有明顯的壓痛
- **Finger to floor test**：當病人下肢伸直，彎腰摸地板時，如果指尖距離地面超過10cm為之異常
- **Schober's test**：在病人的第五腰椎突起及往上10cm的距離做記號，然後請病人盡量彎腰，如這兩點的距離不能拉長到15cm以上，就表示脊椎的活動度異常變差



X光檢測 X-ray Assessment

- 雙側髋髂關節炎
- 方椎 (Squaring)
- 竹節樣脊柱 (Bamboo spine)
- 韌帶骨化 (Dagger sign)
- 駝背畸形：頸椎、腰椎前凸減少，胸椎後凸增加
- 韌帶和肌腱附著部位發炎，如坐骨結節 (Whisker of ischial tuberosity)



隨著疾病的進行，慢慢地在腰椎、胸椎及頸椎出現黏連骨贅(syndesmophyte)，最後這些黏連骨贅上下融合在一起，脊柱完全黏著無法動彈，而形成了所謂的竹子脊椎(bamboo spine)



實驗室檢測 Laboratory Assessment

- ✓ 血球沉降速率(ESR)：升高（無特異性）
 - ✓ C反應蛋白(CRP)：升高（無特異性）
- ESR在診斷脊椎關節病變的敏感度反而比 CRP來得好。
- ✓ HLA-B27：90%~95%患者陽性
 - ✓ Rheumatoid factor：陰性

治療目標

- 減輕痛楚
- 緩解僵硬、增加關節活動幅度及穩定性
- 提升步行能力、減少功能障礙
- 預防併發症的發生
- 建立良好的運動及飲食習慣
- 教育生活及情緒的處理方法



治療方法

- 藥物治療及手術
- 飲食治療
- 建立運動習慣、停止吸煙：胸壁病變比較常見，要知道吸煙的危害及運動的重要性
- 保護關節(使用輔助器具、改變生活習慣等)
- 配戴矯型用品
- 心理及社區支援
- 物理治療



常用的物理治療方法 Common Physiotherapy Treatments

- 手法治療
- 關節舒整、軟組織按摩、伸展
- 電療(超聲波、干擾波電療等)
- 牽引治療
- 針灸、冷熱療法
- 水療
- **運動療法**



CORES

運動的種類及好處

- 適當的運動促進血液循環，增加活動幅度及肌力，加強心肺功能，提升自我照顧能力
- 全身運動應包括鬆弛運動、肌力增強運動、步行訓練及心肺功能訓練
- 建議每星期進行3次約60分鐘的運動，如有任何疑問，請向醫生或物理治療師查詢



運動療法 Exercise Therapy

- 治療性運動
 - 改善痛楚
 - 改善某部位的柔韌性
 - 增強肌力
 - 改善姿勢及身體失衡現象
- 一般帶氧運動
 - 提昇心肺功能
 - 改善走動的耐力
 - 改善心情、穩定情緒
 - 增進樂趣、成功感



強直性脊椎炎患者要特別注意姿勢

- 盡量維持良好姿勢，即使關節慢慢變成骨性強直，也形成一個較佳的體位
- 不要長時間維持固定的姿勢太久，多做伸展脊椎和擴胸深呼吸的運動
- 睡覺時應睡硬板床，並在可以忍受的情況下儘量睡較低的枕頭、並用仰臥睡姿，避免促進屈曲畸形的體位
- 定期測量身高或對背部拍照並記錄較對，以檢測不易發現的早期脊柱彎曲



矯型或保護關節用品 Orthotic Management and devices



改變家居生活模式 Life style modification

起床 Lying to sitting



伸展運動的要點

- 動作要慢，並維持在感到肌肉拉緊的位置
- 每個動作持續伸展10至30秒
- 每邊身重覆伸展最少3至4次
- 運動前後及運動期間都需要不時作伸展運動
- 切忌彈動式伸展



伸展右上斜方肌 (頸部右側) Right Neck Stretching (Lateral)



頸伸展肌 (頸背) Neck Extensor Stretching



伸展右胸大肌 (右胸前面) Right Chest Stretching



伸展左前擘肌肉 (左前擘及掌心) Left Forearm & Palm Stretching



連續背伸腰椎關節 Repeated back extension in lying



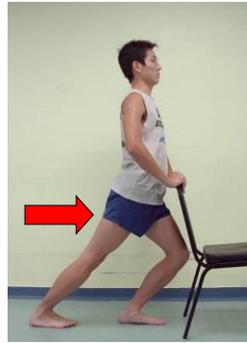
伸展右膕繩肌 (右大腿後面)
Right Thigh Stretching (Posterior)



伸展右四頭肌 (右大腿前面)
Right Quadriceps Stretching



伸展右小腿肌肉 (右後腿) Right Calf Stretching

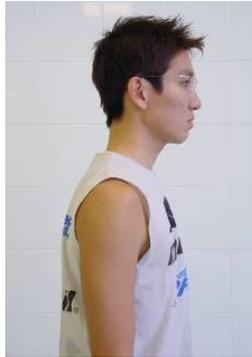


肌肉負重訓練的要點

- 訓練強度為最大負荷之50至70%
- 收緊要鍛練的肌肉3至5秒, 然後放鬆
- 重覆25至30次, 同一動作做1至3組
- 同一組肌肉每星期鍛練2至3天



頭部後縮 Neck Retraction



背肌、中斜方肌 Back Muscles , Mid Trapezius



CORES

背肌、中斜方肌 Back Muscles , Mid Trapezius



背肌、中斜方肌 Back Muscles , Mid Trapezius



仰臥踏步 (腰腹及腿部位置) Abdominals



俯臥踏步 (腰腹及手部位置) Back and abdominal muscles



臀大肌和四頭肌練力運動 Gluteus & Quadriceps Strengthening



臀中肌練力運動 Gluteus Strengthening



熱敷及冰療的要點

- 約 20 分鐘
- 熱敷或冰袋需放在患處上，盡量分散熱敷或冰粒與肢體的接觸點
- 盡量不要把肢體放在熱敷或冰袋上，以免影響血液循環
- 留意有否過敏現象，或肢體不能分辨冷熱等



總結

- 病情反覆是很普遍的，但很少是持續一段長時間而完全沒有向好的徵象
- 適當的休息或適量的治療都能改善關節痛
- 長期臥床亦會對腰頸有不良影響，保持活動不但能令腰頸加速復原，更能預防其他問題
- 定時運動及保持體能，都對個人整體健康有幫助
- 切勿坐超過**30**分鐘，而沒有起來或活動一下
- 日常多注意姿勢是否正確，多練習腰頸保健運動
- 切勿胡亂吃藥及接受非正式之治療
- 若痛楚於**48**小時後仍沒有改善，便應立刻尋求治療師的意見

