



退行性變化與物理治療 (Degeneration and Physiotherapy)

X 光檢查報告上常見的一些醫學名詞如退行性變化 (degenerative change)、骨刺 (bone spur)、骨質增生 (osteophyte) 或關節空間收窄 (decreased joint space)，通常都會令病人感到焦慮。與上述退行性變化有關的痛症既複雜，而種類亦繁多，包括：腰痛、頸痛、膝痛、腳底痛、肩膊痛或手肘痛。在中國人社會裡，以上的退行性變化均被統稱為“骨刺”及退化，而因語言上溝通及傳譯問題，醫學名詞往往會被誤解及濫用。此外，坊間流言亦指退行性變化是很難醫治，因西方醫學只能用外科手術把骨刺除去，但其後又會再次增生。以上的誤解令不少人把骨刺與痛症混為一談，說成不治之症一般。

骨刺的出現其實只是骨骼系統 (musculoskeletal system) 隨著年齡增長而漸進地變化的正常生長現象。這種變化便猶如長出白髮一般，而白髮本身並不代表任何病症。隨著年紀漸長，關節能承受的壓力亦相應地較少，而關節內的軟骨 (cartilage) 亦像汽車機件般因使用而產生正常磨損 (wear and tear)，繼而令關節邊緣出現細微的創傷。久而久之，這些細微的創傷便會令骨質在旁邊增生而形成所謂的骨刺。因此，骨刺出現的部位，都是身體要承受較大壓力的位置，例如腳跟底、膝關節、腰椎、頸椎等。總括來說，骨刺的形成及退化的現象是一個自然的生理過程。因此，有骨刺及退化現象對中年人來說是毫不出奇，而年過六十者更是必然的。與骨刺相關的症狀可分為由骨刺直接或間接導致兩大類。

骨刺直接引致的問題

骨刺或退行性變化本身可直接導致關節缺乏軟骨油性組織 (lubrication)，繼而引致磨擦及產生痛楚。這類型痛楚，是不能使用藥物、物理治療或其他非侵入性 (non-invasive intervention) 的保守療法 (conservative treatment) 治理。骨外科醫生 (orthopaedic surgeon) 及風濕科醫生 (rheumatologist) 可為有膝關節問題的病人注射油性物質於關節內，從而增加關節的潤滑程度及減低磨擦而產生的痛楚。其他關節便可能要注射類固醇 (corticosteroid injection)，但若類固醇注射並未能減輕痛楚，或已注射數次，病人便需要接受外科手術 (surgical intervention)。手術後病人還需接受一段時間的物理治療，去增強關節的活動能力及相關肌肉的收縮力，耐力及控制能力。因此，病人於手術後亦可能需要一段時間去適應新生活。大部分病人在手術後都會感到痛楚減輕，但對日常生活的適應能力及手術後整體的效果卻因人而異。



另一種骨刺能直接引致的問題是骨刺本身觸及神經線 (nerve impingement)。這種情況通常會在頸椎及腰椎內發生，而大部分病人會感覺到手腳麻痺及乏力，甚至有反射痛及反射神經失控等現象。若情況嚴重而導致手腳肌力遲鈍或變弱及影響表面神經對危險感覺（如冷熱及尖鈍）的反應，病人便應立刻接受手術以防止進一步惡化。因此，當病人開始感覺到手腳麻痺或反射痛便應立刻向醫生及物理治療師求診。從臨床及 X 光檢查中，醫生及物理治療師能為病人斷定問題是否與骨刺直接有關。病人切勿胡亂相信一些未經合資格訓練的人士對病情所妄下的判斷，以免引起不必要的焦慮及延誤診治。

骨刺間接引致的問題

這一類由骨刺間接引致的問題是最為普遍和影響較廣。骨刺及退化本身很少直接引起不適，而檢查中發現骨刺及退化只是標誌著關節老化。當平時缺乏護理的關節老化時便會引致相關的軟組織慢性發炎和受損，才繼而令病人感到痛楚、發炎、腫脹及僵硬等病徵。痛楚並非因骨刺及退化本身而產生，所以若在 X 光檢查中發現骨刺，病人便不應妄斷患上由骨刺直接產生的病症。大部分的骨刺只會令關節僵化 (stiffness)，因而令相關的肌肉及韌帶需要承受更大的壓力。隨著年紀增長，關節僵化及肌肉收縮力減弱兩種情況在互相影響下會形成一個惡性循環。簡單來說，當關節僵硬而肌力越弱時，肌肉便會因為需要推動比正常僵硬的關節而產生過勞及炎症。同時，關節亦因為失去肌力的穩定而加速退化，肌肉亦因為缺乏鍛鍊而變弱，因而最終引致炎症及痛楚。舉例來說，當門鉸因老化而變得僵硬，開／關門時便需花更多的氣力；而當氣力越差時，開／關門便會更困難，更會感到肌肉酸痛及引致炎症。若病人能明白上述的道理，便有助於處理這類型的關節及軟組織發炎。

治療

治療方面主要是分為藥物治療及物理治療。

1. 藥物治療

使用任何藥必須由醫生根據個別病人情況而處方。若未曾經醫生檢查和處方而胡亂服用關節藥，很可能會對關節產生不良的影響和令身體其他器官（如肝臟、胃部及腎臟）帶來不必要的負荷甚至乎影響其功能。



2. 物理治療

物理治療是治療這類關節痛的有效方法，其目的是減低痛楚，改善活動及肌肉的能力，以及提供日常生活上的指引去防止病情惡化及復發。治療方法主要是使用電療和超聲波止痛，以及配合熱敷或冷敷。電療及超聲波有明顯的止痛效果，並且能減低關節軟組織的堅硬性 (**tightness**)和發炎現象。使用熱敷或冷敷便要視乎關節的情況而定：若在急性的病發時，關節有紅腫及發熱的現象便必須使用冰敷。相反，若是慢性的關節及軟組織發炎便可使用熱敷。若病人有任何疑問，應先諮詢物理治療師的意見。除了上述控制病徵的治療外，最重要的便是透過運動去活動關節和增強肌力。正如上述門鉸的比喻一樣，病人必須把關節拉鬆才能使其活動能力加強。同時，亦要增強肌力去適應因老化而僵硬的關節。大部分病人在增強肌力及拉鬆關節後，均會明顯感到關節得以舒緩。此外，物理治療師亦會指導病人如何護理及保護關節以防止骨刺及退化繼續惡化，例如：

- 建議病人減少走樓梯或使用適當的行走輔助工具 (**Walking aids**)
- 替病人計算身高及體重比例 (**Body mass index**)，若有需要病人便應減低體重以減輕關節的壓力
- 提議病人多注意及改善不良姿勢，以減少關節（特別是頸椎關節）的壓力或退化，以及防止關節炎惡化和復發

大部分由骨刺及退化引起的關節痛不幸地是復發性的 (**Recurrent**)，但復發的周期及時間長短卻因人而異。若病人能多加護理，復發的周期便可延長，而痛楚亦會減低。大部分病人在接受藥物及物理治療後，病情會有明顯的改善而病況亦會穩定下來。此外，病人獲悉家居護理及治療的方法亦有助減低日常生活帶來的痛楚及不適和延長復發的周期。正確的治療是應針對臨床的發現而非只是著眼骨刺及退化本身。病人亦切勿相信坊間的一些特別療法和藥物能把骨刺溶化。試問若這些毫無根據的療法及藥物真的能把骨刺溶掉，那麼其他骨頭豈不是會一併被溶掉？因此，病人若遇上關節或骨骼不適便應立刻向醫生及物理治療師求診，好能及早接受治療，以防止這類型骨刺及老化產生的問題惡化。

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。