

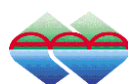
骨刺 Bone Spur

「骨刺」是通俗的說法，正式的名稱叫做「骨性關節炎」，為一種增生的贅骨，因關節退化而自行修補的正常現象，伴隨脊椎退化過程的一種現象。年齡漸長，脊椎的構造退化，首先是脊椎間的軟骨漸漸失去了水分與彈性，造成軟骨的磨損、破壞，脊椎後方的關節面承受壓力增加，於是在關節的邊緣處長出一些突出物，便稱為「骨刺」。又因為此病與關節退化有關，所以又叫做「退化性關節炎」。

一、好發部位：在承受身體重量的關節部位，如脊柱、膝及髖、踝關節、頸椎及腰椎處。

二、症狀：

1. 未壓迫：不會引起任何症狀；因此，大多數「骨刺」都不需治療。
2. 脊髓型症狀：肢體感覺異常、僵硬，走路不方便，而肢體的力量也會變差。傳導我們體位感覺的神經受損時，便會有步態不穩、易跌倒的症狀。關節炎本身變化引起局部關節會感到疼痛，出現發炎的症狀或功能異常，如上肢麻木無力，拿東西易滑落，最後可能四肢麻痺、大小便失禁。
3. 神經根型症狀：當神經受到刺激或壓迫時，會使病人疼痛難當。短時間的刺激，也會造成神經腫脹，引起腫、痛的炎性反應。當神經受到刺激或壓迫時，會使病人疼痛難當。併發症的程度及嚴重性，完全因受壓迫的部位而異。病人常會抱怨從頸部傳至上肢的麻痛，麻痛依照著神經分布的區域延伸，或產生感覺異常的現象。例如對碰觸異常的過敏、麻木、針刺感傳達到手指造成握力減弱，手指不靈活，精細動作困難等，最後上肢或手部肌肉萎縮，無法用力。
4. 椎動脈型症狀：起出容易頭痛、頭暈，當頭轉向某一方位時，即感眩暈、噁心、嘔吐、耳鳴、視物不清等，嚴重時出現腦缺血症狀，突然肢體麻木、感覺異常、四肢無力或突然跌倒等。



三、神經學檢查：

判斷是那幾節神經受損所引起的症狀，而以 X 光、肌電圖、或進一步的電腦斷層或核磁共振來輔助診斷。重要的是，這些檢查的結果必須配合臨床症狀才有意義。

四、治療處理：

1. 骨刺所引起的酸痛等症狀可以水療、熱療、帶頸圈或頸部牽引來緩和，也可以藥物治療例如消炎止痛藥物或玻尿酸。經過適當的治療即可改善，再加上姿勢矯正及運動治療之後，可降低再發的機會。
2. 若是神經學症狀持續 3 個月以上無法改善其神經傳導症狀或甚至更加劇時，進行性神經功能喪失時，持續性神經功能喪失加上明顯傳導性疼痛時，影像檢查結果與所懷疑症狀的成因相配合時。或有小便失禁、腿部肌肉無力等症狀持續存在時，那就要與主治醫師討論，考慮是否要以手術治療。

五、運動：

骨刺患者運動應注意以下：

1. 避免長期劇烈運動，因長期過度的運動是誘發骨刺的原因之一，長期劇烈運動會造成骨骼及周圍軟組織受力不均、負荷過重，進而加重骨刺對周圍組織的損傷。
2. 運動應適度、適量、堅持不懈，選擇一些適合自己的功能鍛鍊方法，運動前應首先舒展筋骨，然後循序漸進地、從小幅度到大幅度地進行鍛鍊，運動後應適當補充水分，最後做些放鬆運動。

