

悄然生長的骨刺

資料來源/www.mayoclinic.org 編譯/金艷蓉

周先生是位金融從業員，工作的性質決定了他大部分時間都端坐在電腦前，加上平時甚少運動鍛煉，回到家中亦是低頭iPad，除了睡覺，手眼幾乎沒有停息的時間。平時太太叮囑多點運動，可周先生覺得自己年輕身壯，什麼毛病也沒有，始終缺乏鍛煉的動力。不過，最近周先生的頸部老是感覺不舒服，頭轉動時還隱隱作痛，整個頸肩部僵硬，甚至影響到日常工作。周先生預約了骨科專科醫生，不料醫生聽了周先生的述說，簡單作了體檢，便高度懷疑周先生頸椎有骨刺生長。周先生不解地問醫生，骨刺不是上了年紀的人才有的嘛？醫生解釋道，理論上骨刺是一種自然老化現象，但受現代生活方式和工作形態的影響，人到中年骨刺生長一樣大有人在。接下來，醫生還將為周先生做一些影像學檢查，以確定骨刺生長的部位，以及對神經壓迫的程度，進而確定主要的治療方式。

定義

骨刺（Born Spurs）也稱為骨贅（Osteophytes），是一種自然生理老化現象。磨損和撕裂造成的骨關節炎（Osteoarthritis）是最為常見的骨刺發病原因。當關節因為各種原因造成軟骨的磨損、破壞，而骨頭通過本

身生理機制進行修補、硬化與增生，是一種自然老化現象。隨著年齡的增長，人體脊椎構造也會漸漸退化，當骨頭與軟組織相接處因長期承受壓力、拉力、損傷，脊椎與脊椎間的軟骨漸漸失去水分與彈性，致使骨骼出現退化性改變，這種骨骼退化性改變就會導致骨質增生，進而形成骨刺。一般而言，長骨刺表明一個人的脊椎進入了老化階段。不過現代社會長骨刺已經不是老人的專利，許多人因久坐或久站，加上不正確的姿勢，致使年紀輕輕脊椎提早退化，骨刺悄然生長，不足為奇。另外，反覆活動或不適當的運動，也會使關節部位的骨骼及軟組織過度磨損，也會長出骨刺。

骨刺生長的人群和部位

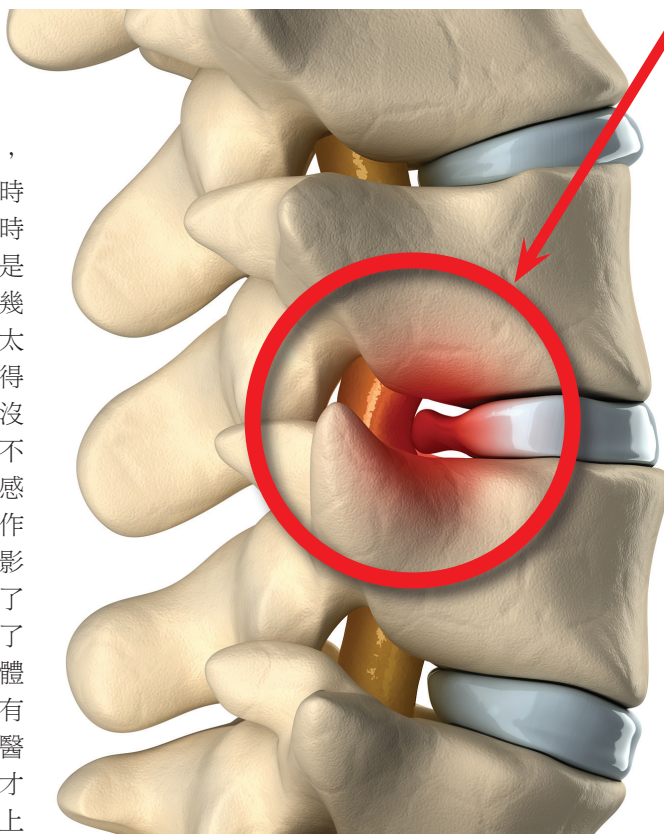
隨著年齡增長，脊椎在長期反覆使用下很容易發生退化病變。由此可見，中老年人較一般年輕人更容易長骨刺。不過，隨著現代社會生活工作型態等改變，一些久坐、久站，長時間維持一個姿勢或姿勢不正確，及反覆使用某個關節的工作族群，如家庭主婦、老師、金融工作者、電腦族、工廠操作工等，都可能因為過度使用或使用不當，造成關節部位的骨骼與軟組織磨損過度。因此，從某種意義上來說，骨刺生長幾乎人人都有可能。

其實，人體關節使用和機器用久了會報廢一樣，活動久了也容易發生病變。骨刺一

般好發於活動較多較頻的那些關節，由於這些關節長時間反覆使用，因此很容易發生磨損與退化現象。身體容易誘發骨刺生長的部位包括頸椎、腰椎、膝關節、腳跟，另外，手指跟手肘也是骨刺容易生長的部位。

症狀和併發症

骨刺因其生長的部位不同，而產生的症狀亦會不同，但並非所有的骨刺都一定會有症狀。如果骨刺沒有壓迫到神經根，可能好多年都沒有任何症狀。相反，如果骨刺生長的部位剛好壓迫到附近的神經根或脊椎，那



就會因其壓迫的神經根和位置不同，產生的症狀或併發症亦各不相同，主要表現在關節、脊椎、腰、肩和手指等。比如，身體僵硬不能靈活彎身轉身，疼痛、紅腫、麻痺，甚至關節變形、肌肉無力等症狀。

一般而言，骨刺所引起的症狀可以分為兩種類型：（1）脊椎的壓迫，當脊椎受到壓迫時，患者會有行動不便及肢體僵硬的感覺，肢體的力量性也會減弱。（2）神經根的壓迫，當神經根受到壓迫時，患者肢體出現麻木、針刺感，這種麻痛有時會跟著神經分佈的區域走，或是在這些區域產生感覺異常的現象。一旦這種症狀持續一段時間，受這些神經支配的肌肉就可能產生無力及萎縮的情形。

骨刺的併發症包括有坐骨神經痛、椎間盤突出、腰椎狹窄症、退化性膝關節炎等，這些併發症致使患者身體活動不適，生活不便，嚴重時甚至影響患者的生活品質。輕微的併發症狀，可以通過休息、藥物或復健治療、物理治療來緩解症狀。當併發症相當嚴重時，則需要進一步手術治療。

骨刺的治療

並非所有生長的骨刺都需要治療，視乎骨刺生長的部位以及其對人體健康產生的影響，從而決定採用如何治療。如果骨刺沒有壓迫到神經，那就不需過分擔心，因隨著年齡增加，每個人或多或少都會有骨刺生長的情形，即便X光上觀察到有骨刺存在，也不見得需要治療，只有當骨刺壓迫到神經，並引起相關症狀時，才需要進一步接受治療。

藥物治療 如果症狀不很嚴重，可以單純使用止痛藥、消炎藥、鎮靜劑及肌肉鬆弛劑，或非類固醇抗炎止痛劑，如阿斯匹靈等，以減輕疼痛，緩解症狀。

復健治療 骨刺的治療也可以採用熱敷、超音波、電刺激、頭部牽引術

等方法。熱敷是為了增強局部病變組織的血液循環，改善肌肉缺血現象。電刺激與超音波則促進較深部位肌肉的血液循環。頭部牽引則可以拉開神經孔、增加局部血液循環，並減少關節負擔等作用。

手術治療 當藥物治療或復健治療超過三個月，症狀仍無法改善時，那就需要進一步施以手術治療。初期採用減壓手術，將壓迫神經的骨刺移除，這些手術包括椎板切除術、椎間盤切除術及椎體切除術。中期可接受脊椎內固定手術，以內固定方式來固定脊椎骨，加上自體骨移植，以達到骨融合的目的。此外，“椎體護架”可同時達到神經減壓及脊椎矯正的效果。對於長期退化的脊椎，在作手術修復時，可重整變形的脊椎，降低病變處的負荷。若關節已全面遭到破壞，就須施行人工關節置換手術，以恢復關節的功能。

運動治療 當關節沒有炎症時，可以嘗試一些加強大腿、臀部肌力的訓練及拉筋的運動，以達到減輕關節負荷的目的。其他如游泳、腳踏車、平地步行，或輕度有氧運動，都可以充分活動關節，強化大腿肌力，都是不錯的運動選項。

其他治療 穿戴背架，藉以保護關節，亦可矯正排列不良的關節。此外，由於下肢負重而導致膝關節病變的患者，可藉著減輕體重，在維持理想體重下，以降低對關節的負重和損傷。

預防和運動

預防骨刺其實並不難，在日常生活中，儘可能避免長時間久坐、久站，如果因條件所限一時無法活動，也要適時小範圍地活動筋骨，如伸伸手臂，轉轉頭頸。平時應注意坐姿及站姿，避免因姿勢不正確而增加腰椎負荷。養成規律的運動習慣，給自己制定一個運動鍛煉的時間表，並付諸行動。日常飲食對預防骨刺發生也有助益，儘量多

多攝取富含抗氧化物的食物，而生物類黃酮則可以預防自由基的破壞、減緩發炎反應、加速運動傷害的復原及強化膠質的形成，通過補充這些物質也可達到預防的目的。

現在流行練習瑜伽，瑜伽是一種柔韌性運動，的確可以緩和骨刺引起的疼痛，其著重身體的伸展，強調控制肌肉及調節呼吸，對於強化脊椎及身體柔軟度都有幫助。不過，初步練習者不能貿然做幅度太大的前後彎仰動作，亦要量力而為，且運動前要充分熱身，否則非但無法達到緩和疼痛的目的，反而引起其他運動傷害，豈非得不償失？

藥物治療只能暫時緩解骨刺引起的疼痛，並不能使骨刺消失，同樣道理，手術治療之後，並不能保證骨刺就此絕跡。平時如果不注重關節保健，讓關節時時暴露在增生骨刺的風險下，如過度負荷、勞動、不適度休息、姿勢不正確等等，即便術後骨刺仍然可能再次生長。要想避免骨刺復發，唯有平時注意脊椎的保養與維護，儘可能避免粗重的工作及不良的姿勢，包括坐姿、站姿、臥姿等。維持理想的體重，減輕脊椎的負荷。養成運動的習慣，當然應該循序漸進增加活動量，避免劇烈運動。穿著背架，矯正不良的關節排列。

周先生骨刺引起的症狀並不嚴重，適量用些藥物就能達到緩解的目的。不過，周先生在醫生處還獲得了額外的助益，那就是瞭解了關於骨刺的知識後，他首先想到就是為自己制定一個適合身體狀況的運動計劃，他甚至關照太太督促自己堅持。當然，周太太是最樂見其成的人了。■

