

僵直性脊椎炎 復健 + 電療 can help!

僵直性脊椎炎：會讓軀幹僵硬

「僵直性脊椎炎」好發於男性，是一種慢性自體免疫疾病，導致脊椎、關節出現慢性發炎，因長期慢性發炎導致脊椎韌帶、關節鈣化，進而脊椎沾黏變形僵化，嚴重者會使腰背無法屈曲、伸展及旋轉並伴隨疼痛。

復健的目標

復健的目標在於 1. 緩解疼痛 2. 改善姿勢 3. 改善活動度 4. 維持改善呼吸功能。

1. 緩解疼痛：認證電療 can help!

復健用電療可以減少疼痛、增加身體功能表現、及增加行動力。可惜，部分患者因為工作，並沒有時間好好復健。研究顯示：衛署認證居家用電療，可以讓病患在家自行電療，運用內建治療頻率，一週電療 5 次，共四週治療以上，可以改善僵直性脊椎炎慢性疼痛之功能表現、生活品質及維持脊椎柔軟度。認證居家用電療器，可以增加病患居家治療機會，減少復健時間和成本。

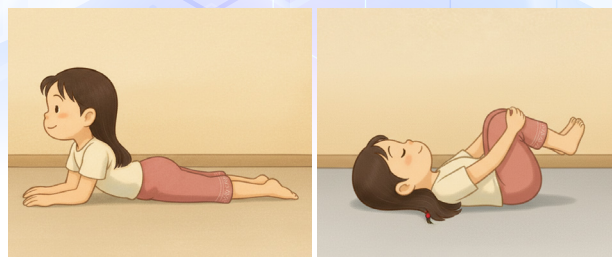
2. 改善姿勢：讓您有型

疾病活性高的僵直性脊椎炎不治療，會逐漸駝背、軀幹僵硬、髖及膝關節會代償屈曲，最後連走路都會有困難。

- (1) 每月量身高：可以間接監測脊椎變化或骨質疏鬆壓迫性骨折導致變矮。
- (2) 頭靠牆站：可以調整姿勢，避免駝背
- (3) 每日臥床俯臥 10~15 分鐘：避免軀幹及髖關節屈曲變形僵化。
- (4) 不要久坐：避免長時間彎曲軀幹。
- (5) 睡覺不側躺：可以避免軀幹彎曲，建議睡稍硬床及低枕頭。

3. 改善關節活動度：身體軟 Q 動起來

- (1) 拉筋：針對會讓身體僵化的肌肉群，如：枕後下肌、胸肌、大腿後肌、髖屈肌及脊椎旋轉肌群。每個拉筋動作維持十至三十秒鐘，反覆做三至五次，一天二到四回（如附圖）。
- (2) 肌力訓練：針對讓軀幹挺直而訓練，如：背肌、肩後縮肌、髖伸肌。每個動作維持五至十秒鐘，反覆做五至十次，一天二到四回。



圖：拉筋動作。（圖片提供：劉亦修醫師）

4. 維持及改善呼吸功能：每天深呼吸

研究證實使用藥物、接受熱療，都可以有效緩解軀幹疼痛及改善呼吸功能。每天都要深呼吸運動，可以維呼吸肌群的強度及維持胸廓呼吸活動的幅度。

5. 僵直性脊椎炎易骨鬆：要保密防跌！

僵直性脊椎炎男性每年骨質密度減少 2.2%，骨折機會有 4~10%，骨折風險比一般人高 5 倍。接受骨密檢查，確定有無骨質疏鬆。訓練平衡，減少跌倒，避免跌後的骨鬆骨折。

安心醫療

僵直性脊椎炎患者需多專科團隊合作，由風濕免疫專科醫師確立診斷並給予藥物，由復健專科緩解疼痛及維持肢體活動度，由骨質疏鬆專科預防及治療骨鬆，提供病患整合性醫療服務，團隊的力量方能造病患之福。

作者介紹

復健醫學部

劉亦修 主治醫師



【現職】

- 復健醫學部 主治醫師
- 教育部定 助理教授
- 輔英科技大學兼任助理教授

【學歷】

- 高雄醫學大學 學士後醫學系畢業

【專長】

PRP 及玻尿酸注射治療 / 靜脈雷射 ILIB / 體外震波 / 高能量雷射 / 肌肉骨骼關節超音波檢查 / 肉毒桿菌注射 / 骨質疏鬆症 / 兒童復健