

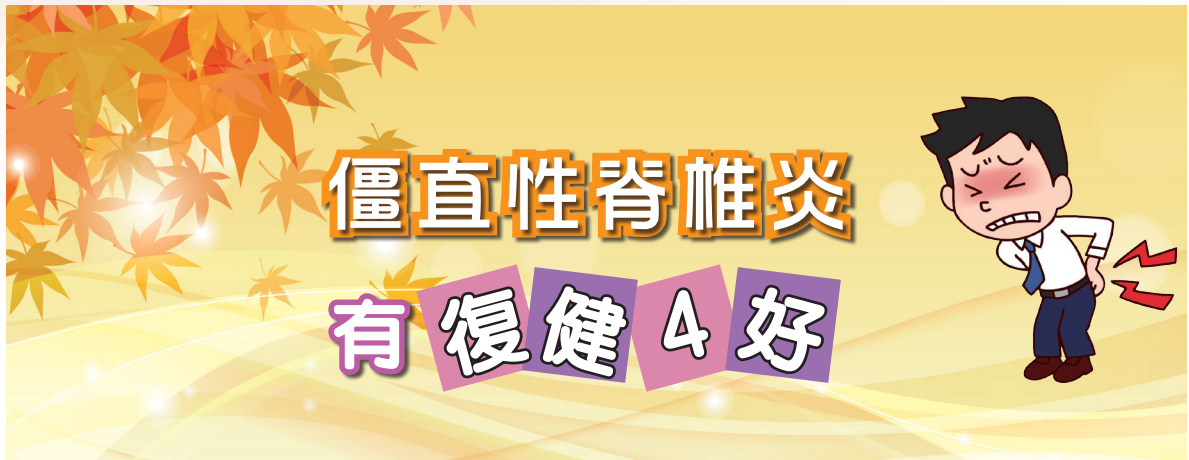
復健醫學部

● **學經歷** ● 高雄醫學大學學士後醫學系
教育部定助理教授
高雄榮總復健醫學部主治醫師
復健專科醫師
骨質疏鬆專科醫師

● **專長** ● 骨質疏鬆症 | 肌肉骨骼關節超音波檢查 |
尿酸及 PRP 注射治療 | 肉毒桿菌注射 | 兒童復健



主治醫師 **劉亦修**



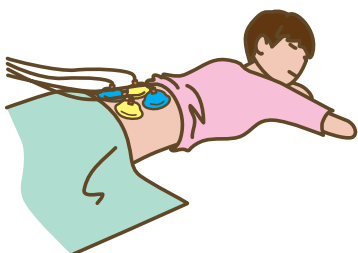
僵直性脊椎炎 會讓軀幹僵硬不能動

「僵直性脊椎炎」好發於年輕男性，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。

復健的好處

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。

好處1：緩解疼痛



復健運用物理醫學中的熱療及電療，可以增加血液循環、減少發炎、降低疼痛，進而改善生活品質。

好處2：改善姿勢

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)每日趴床俯臥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。

好處3：改善活動度

(1)拉筋(如圖一)：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。

(2)肌力訓練(如圖二)：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。此圖步驟1為彈性治療帶訓練。若有跌倒風險者，步驟4之椅子宜更換為固定式桌子。以上動作為一般性建議，宜先洽詢復健專科或物理或職能治療師。

好處4：維持及改善呼吸功能

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。

小心!! 容易骨質疏鬆&骨折

僵直性脊椎炎男性每年骨質密度減少

2.2%，比更年期後的女性減少更多。骨質疏鬆後較易骨折，骨折機會有4~10%，骨折風險比一般人高5倍。

診斷骨質疏鬆需要做骨質密度檢查、照X光及抽血。文獻建議僵直性脊椎炎診斷一年內應有骨質密度檢查。最佳的骨質密度檢查需要做到腰椎及雙髖部，因僵直性脊椎炎脊椎鈣化病變會造成腰椎骨密”偽增加”，所以應該檢測”股骨頸”骨密度才精確。

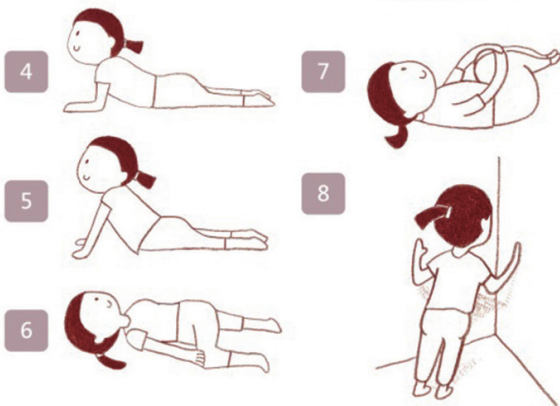
安心醫療

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，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，提供病人整合性醫療服務，團隊的力量方能造病人之福。



促進柔軟度的運動

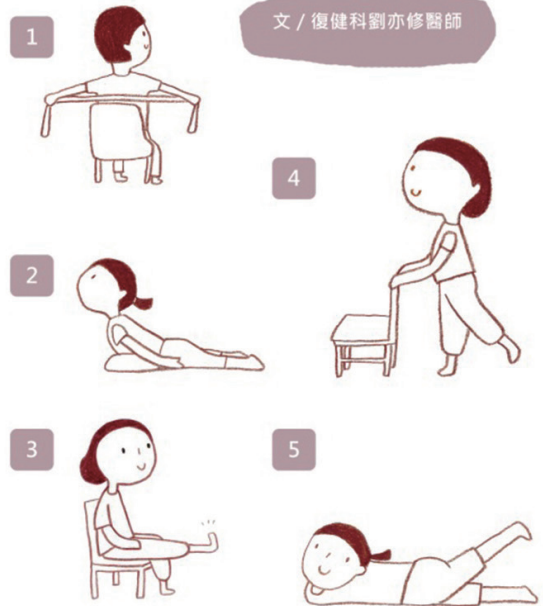
文 / 復健科劉亦修醫師



(圖一)

促進肌力的運動

文 / 復健科劉亦修醫師



(圖二)

繪圖:臨床心理師林珂睿