



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

認識僵直性脊椎炎



敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

E8R2876709-02

中文

前言

僵直性脊椎炎在風濕病症中，屬於較常見的疾病。但此病的臨床症狀可從極輕微到極嚴重，病情也常有起伏，因此病人常在反覆發作數年後才被診斷出來。延遲診斷會導致脊柱關節活動度的減低，所以僵直性脊椎炎病人的早期診斷以及早期採取正確措施以防範關節病變是很重要的。

定義

僵直性脊椎炎是一種由自體免疫引起的慢性發炎性疾病。此種疾病主要以影響脊椎關節為主，但是也會影響周邊關節、眼睛、腎臟、肺部及心臟。

由於不明因素，使病人的身體免疫系統失調，持續產生過量發炎因子，引起發炎細胞對患者自己的脊椎關節組織產生破壞作用。

為什麼會產生僵直性脊椎炎？

發生率為1/1000，男女比為9比1，好發病年齡為20~30歲。目前的醫學研究知道會發生自體免疫疾病，至少有以下幾個因素：

■ 遺傳因素：

遺傳學的研究也發現如果血親中有僵直性脊椎炎的患者，那麼家族其他成員得到本病的機會也較一般人為高，尤其是HLA-B27 (B27型人類白血球組織抗原) 亦為陽性者。

■ 環境因素：

某些細菌病毒感染，外傷，壓力。

■ 荷爾蒙：

僵直性脊椎炎與性荷爾蒙有密切關係。

如何診斷僵直性脊椎炎?

僵直性脊椎炎診斷需符合以下診斷的第5項，加第1~4項中任何一項，則可確定診斷為僵直性脊椎炎：

1. 下背痛，經休息仍無法減輕，達三個月以上。
2. 晨間僵硬，運動後可減輕，達三個月以上。
3. 腰椎運動範圍受限。
4. 擴胸範圍受限。
5. X光有薦腸關節炎，雙側2級或單側3級以上。



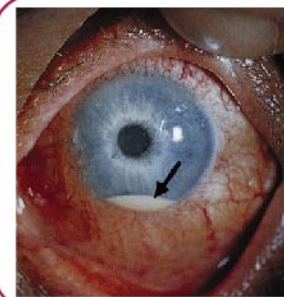
薦腸關節炎



← 脊椎沾粘



→ 著骨點發炎



← 虹彩炎



→ 周邊關節炎

如何治療僵直性脊椎炎？

僵直性脊椎炎是一個慢性的疾病，醫師會根據病人病情及侵犯的部位來選擇適當治療方式。因此，包括藥物治療及運動，方能控制病情，及早治療避免脊椎沾黏，並能儘量減少藥物帶來的副作用。

■ 常用來治療僵直性脊椎炎的藥物有下列幾種：

1. 非類固醇消炎藥：

簡稱NSAID，目的在減輕疼痛，使病人能多做運動，並增進生活品質，但不能改變疾病的病程及活性。

2. 免疫調節劑：

最常被使用的藥是「磺胺匹林」(Sulfasalazine)，具有調節免疫系統的功用，可改變僵直性脊椎炎的疾病活性及防止脊椎沾黏。

3. 腎上腺皮質醇

目的在配合非類固醇消炎藥減輕疼痛，但不能改變疾病的病程及活性。

4. 生物製劑

目前因分子生物技術進步，根據不同免疫致病機轉發展出多項藥物，已達臨床上使用階段，對僵直性脊椎炎治療有明顯效果。

- 患者需充份了解自己的病情，規則服藥，勿信偏方。
- 脊椎嚴重變形的病人，可以經由手術改善脊椎變形，將姿勢導正，改善生活品質。
- 百分之二十五的僵直性脊椎炎病人會併發髖關節病變。若髖關節嚴重受損時，可進行關節修補或置換術。
- 適當運動對僵直性脊椎炎病人是很重要的。對於減輕疼痛及保持脊椎活動範圍皆有幫助，可藉此改善生活品質。
- 運動種類不限，原則上只要能活動關節的運動皆可，例如柔軟體操、游泳、跳舞等都是很好的運動。但少數不動脊椎的運動（例如騎自行車）及劇烈碰撞的運動（例如拳擊）則應避免。

僵直性脊椎炎居家運動說明

進行活動時出現有愈來愈痛的情形時，即應立刻停止，不要勉強進行。建議與醫師、物理治療師討論該項活動可行性。

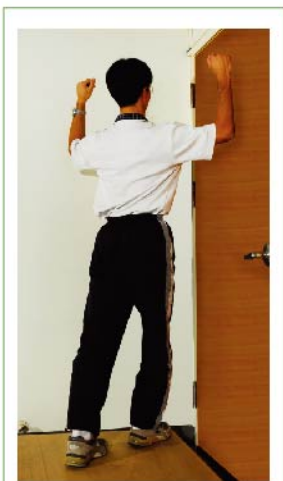
居家運動項目

1. 胸大肌牽拉運動：

類似擴胸運動，拉緊至胸前緊繃即可，維持30秒後放下，然後手肘開合張開活動5下，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



1



2

7



3



4

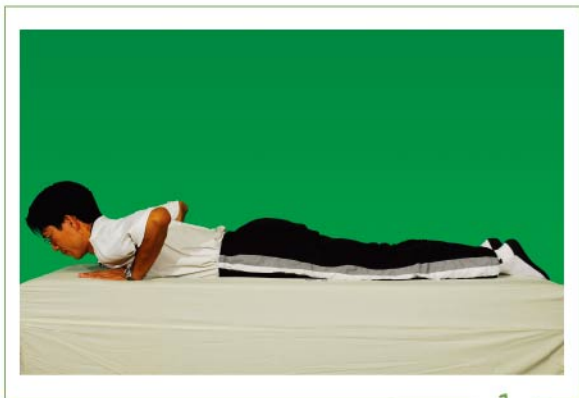


5

8

2. 脊椎挺直關節活動：

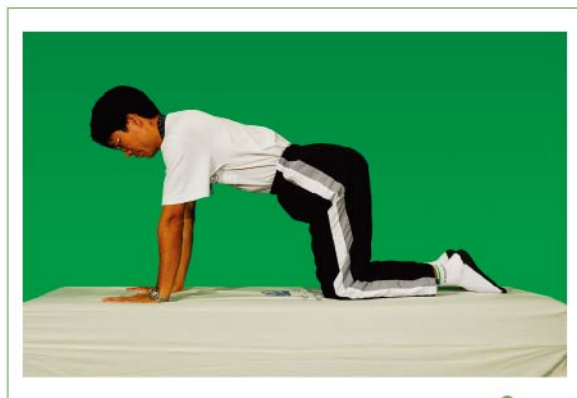
類似伏地挺身，但腹部可著地，雙手撐直，維持30秒後放下，然後以屈膝爬行姿勢練習脊椎拱起凹下活動5次，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



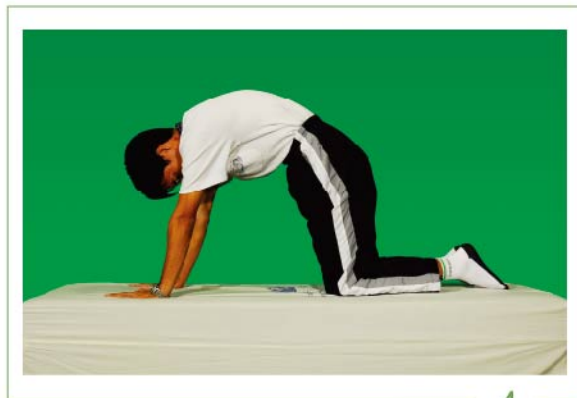
1



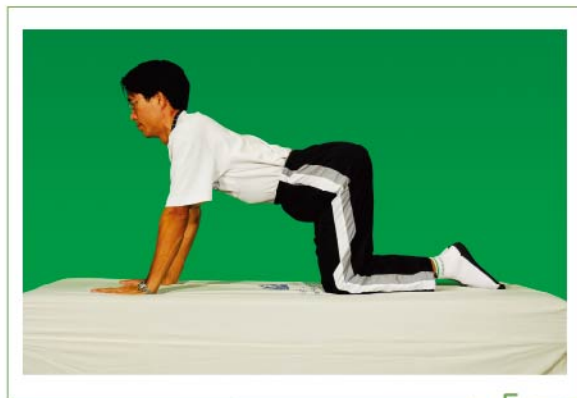
2



3



4



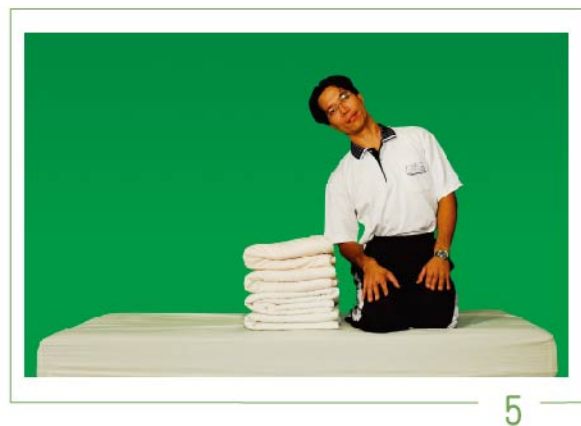
5

3. 腰側肌群牽拉運動：

側躺於棉被堆上，維持30秒後坐起，身體的對側再傾斜活動5下，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



11



12

4. 背肌肌力訓練：

俯臥於床上，將頭與上身抬起，縮下顎，維持10秒後休息，反覆上述動作15次，早、晚各一回。



1



2



3

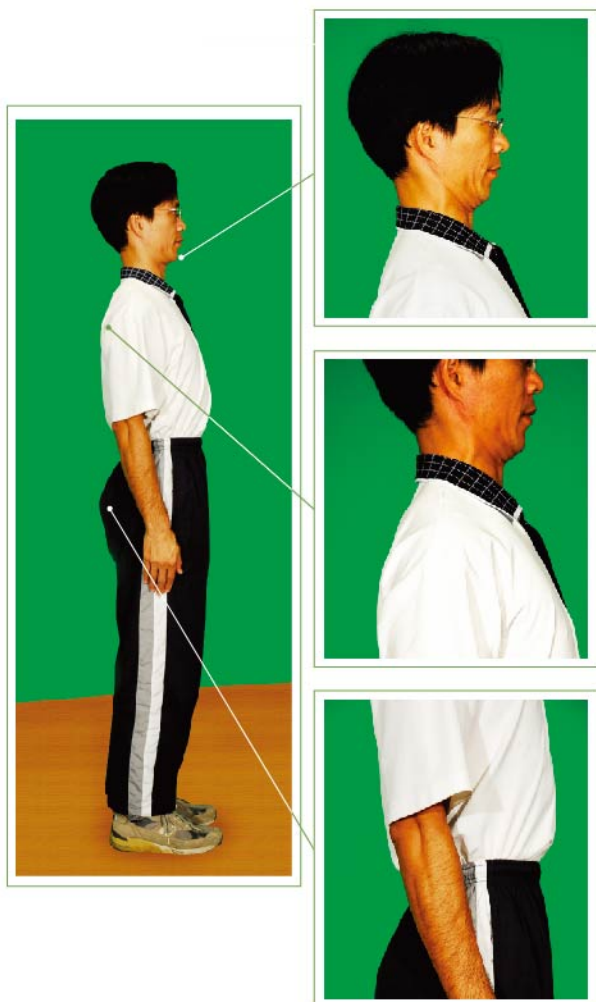
5. 良好坐姿練習：

雙腳踩踏於地面、腰椎挺直、挺胸、兩肩後縮移平、縮下顎、眼睛直視正前方，維持30秒後休息，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



6. 良好站姿練習：

雙腳靠攏、雙膝夾緊、接著夾緊臀部、縮緊小腹、挺胸、兩肩後縮移平、縮下額，眼睛直視正前方，維持30秒後休息，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



目錄

前言	P 1
定義	P 1
為什麼會產生僵直性脊椎炎?	P 2
如何診斷僵直性脊椎炎?	P 3
如何治療僵直性脊椎炎?	P 5
僵直性脊椎炎居家運動說明	P 7
居家運動項目	P 7