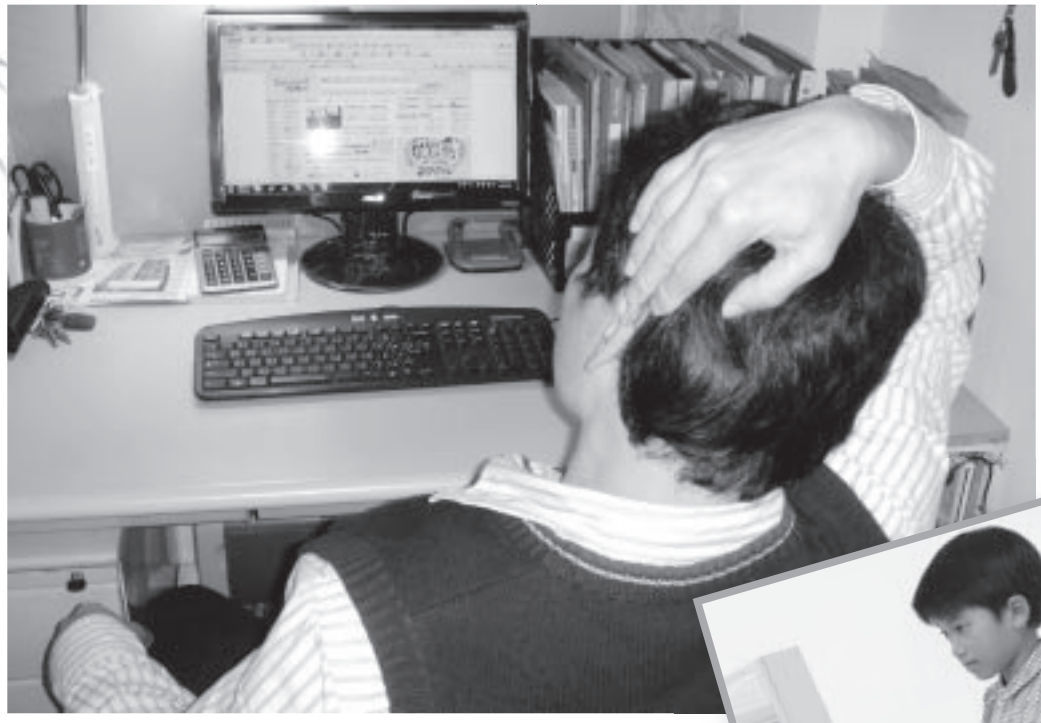

專訪林重道醫師談

顧好骨本，遠離酸痛

李劍虹 採訪撰文　林重道醫師 審定

年輕時我們可以恣意揮霍青春，因爲年輕就是本錢呀！然而生命的進程猶如太陽之起落，當我們正值旭日時沒有好好愛惜身體健康，老年時身體將反映出許多病痛。

「預防重於治療」不是一句口號，而是愛惜身體非常重要的觀念。別再透支自己的健康，要有健康幸福的老年生活，就從現在存下好骨本。均衡的飲食，適當的運動，正常的作息，養成良好的生活習慣，你的人生才會是彩色。

二十九歲的文書工作員，每天上班必須盯著電腦螢幕打文件，下班後回家的休閒活動也是上網，一天下來在電腦螢幕前待上八、九個鐘頭，幾乎沒時間休息運動，日復一日，肩頸部肌肉感到酸痛、麻、僵硬，有時晚上會更難過，但只要稍做伸展運動，疼痛可稍稍獲得緩解。

患有此類症狀者不只發生在上班族，小孩、老年人、長時間低頭讀誦經典的師父，各年齡層都可能發生，病癥的情況，疼痛的程度與時間雖可輕可重，然而千萬別輕忽，正視身體發出的警訊，找對治療方法，讓肩頸酸痛不再如影隨形。

改善肩頸酸痛的5原則

肩頸酸痛是指由後腦根部、頸部至肩胛骨部位間的疼痛。其中導致腰酸背痛的常見原因是「筋膜症候群」。

人體肌肉可分爲隨意肌、平滑肌和心肌三種，其中會讓人產生疲勞和酸痛感覺的是隨意肌，隨意肌長期處在緊繃狀態下妨礙血液流通，不能將體內因代謝作用所產生的廢物如乳酸等帶走，積存在該處而引起酸痛感，即爲「筋膜症候群」。

「宅」風氣盛行，不論大人小孩都喜歡待在家裡看電視打電腦，一坐就是好

幾個小時，長時間維持同一姿勢或是姿勢不良，且缺乏運動下，就會導致肩部肌肉緊繃，造成肩頸酸痛。

要改善肩頸酸痛的情形，首先要改變個人習慣。

第一桌椅的選擇。桌椅的高度要能配合個人的身高和上下半身的比例，椅子要有腰靠和扶手，這樣的桌椅才能讓身體輕鬆而不費力的方式保持正確的姿勢。若沒有這樣的設備，可以使用其他的輔助，如靠枕等。

第二正確的坐姿。頭、頸、身體要成一直線，從正面還是側面看都要呈直線。大腿和身體垂直，小腿自然下垂，腳掌完全貼合地面。保持這樣正確的姿勢久了也會疲累，所以每小時必須要休息十分鐘，並站起來運動活絡筋骨。

第三規律的運動。每週至少三次，每次30分鐘的運動或體操。

第四正確的搬物姿勢。想拾起地上物品或搬重物，應該先蹲下去靠兩腿的力量使勁，切勿直接彎腰單靠腰力支撐搬物。

第五不要使用過軟或過硬的床墊。

第六避免長期穿過高的高跟鞋。長期穿高跟鞋除了對腳跟韌帶、腳踝造成傷害之外，也會傷及膝蓋及腰背。

缺乏運動者不可忽視的下背痛問題

需要長期坐著工作念書或打電腦的上班族與學生族，因缺少運動最易引起胸部以上的肩頸不適，及胸部以下的背部疼痛。當酸痛、僵硬的現象出現，可別輕忽小病痛的警訊。

一名國二女生因長期坐在書桌前念書、打電腦，少有起身運動，因而出現背部疼痛、右腳抽筋、疼痛的現象，到醫院求診，經過復健治療後，下背痛的情形獲得改善。

一般的下背痛起因於姿勢不佳、缺少運動、使力不當、肌肉拉傷等，經過藥物、復健和休息大多可以痊癒。但一旦發覺症狀並無改善，就得須要進一步檢查。

造成下背痛的原因

天晟醫院骨科林重道醫師表示：「下背疼痛各年齡層都會發生，其中有90%是韌帶造成。原因多是姿勢不良、運動扭傷、不正確彎腰等。」背部是由骨頭、韌帶、肌肉組成，一般人有下背痛的問題來骨科診治，都會要求照X光，但多半是韌帶的問題，骨頭造成的下背痛約占10%，機率不大。

下背痛的問題多半是韌帶造成，或是椎間盤受到壓迫引起坐骨神經痛。然而哪些疾病也會引起下背痛？林重道醫師指出：「老年人因脊椎間關節退化，導致關節面鬆弛造成關節滑脫，脊椎長腫瘤，腹部患有膽囊炎，腎結石等也會引起背部疼痛。停經後的婦女骨質流失較快或男性超過60歲後，造成骨質缺乏，嚴重者就會罹患骨質疏鬆症，此時若身體脊椎骨頭出現微小裂縫就會引起下背疼痛。」下背痛的起因眾多，必須由醫師診療才能針對引起下背痛的原因對症下藥。

首先透過理學檢查，依病患的年齡、疼痛的時間、疼痛的部位來研判，是骨頭，還是韌帶或神經的問題。再決定輔

以X光、肌電圖、電腦斷層、核磁共振等檢查進一步釐清病因。

下背痛該注意的保健問題

依照下背痛的起因類別，林重道醫師提出日常保健的方法：

一、韌帶引起的下背疼痛：

改正不良的姿勢，避免會傷害韌帶的運動。因此林醫師建議可以藉由游泳的浮力運動對背部是很好的運動方式，但避免使用過強大水柱的SPA，時間也不可過久，可能會造成韌帶再次傷害。此外，跑步、舉重等較激烈的運動最好少做。

除了上述方法外，有效緩解疼痛情形，可藉助針灸、物理治療或藥物，但必須選擇有執照有經驗的物理治療師，並避免不當的推拿。

二、神經引起的下背疼痛：

端視神經受壓迫的程度，輕者可透過復健（如熱敷、拉腰）、水中運動等獲得緩解。嚴重者（神經壓迫嚴重，並有萎縮現象）則需要開刀治療。

三、骨頭引起的下背疼痛：

若沒有壓迫到神經而是老化造成的下背痛，林重道醫師建議可透過物理治療，如針灸。運動最好選擇可增強臂肌力量之運動的太極拳、香功，或慢動作的拜佛方式（可參考道證法師所寫的拜佛方式）。若有壓迫到神經部份，則需要開刀治療。

老化問題──骨質疏鬆症

根據衛生署統計，平均每5個老人中就有1人罹患骨質疏鬆症，而女性罹患的比例更是男性的2.5倍，林重道醫師解釋：「婦女停經後，雌激素分泌停止，就會加速骨骼流失，造成骨質缺乏。也是女性罹患骨質疏鬆症比例高於男性的原因之一。」骨質疏鬆症是無聲無息的疾病，不會疼痛，通常當身體因爲某些動作導致骨頭出現微小骨折而引起疼痛，也因此發現罹患骨質疏鬆症。

世界衛生組織對骨質疏鬆的定義爲T-score值低於-2.5以下，即爲罹患骨質疏鬆症。而常見的骨質密度檢測可分爲：用於篩檢的骨超音波檢測與可確定診斷的雙光子能量檢測。

由於骨質疏鬆症是無聲無息的疾病，一般人並不容易發現，但可檢視自身狀

林重道醫師

・前國軍桃園總醫院骨科主任
・中華民國關節鏡醫學會專科醫師
・中華民國關節重建醫學會專科醫師
・前台北、台南公保門診中心主任教授級醫師

現職：天晟醫院骨外科主治醫師

主治項目：一般外骨科疾病、骨刺、坐骨神經痛、針灸治療、各類關節炎、骨折、腰背及四肢酸痛、小兒骨折、人工關節置換、運動傷害特別門診

特殊專長：關節鏡、骨質疏鬆、關節炎特殊治療

況，幫助判斷是否患有骨質疏鬆。是否常腰痛？是否常會全身骨痛？是否有駝背、身高變矮或因脊椎與關節變形等現象？若有此類症狀就需就醫進一步檢查。

近年來國人的生活習慣改變、營養不均衡、作息不正常等情形都會加快骨質流失的速度，使得骨質疏鬆症有年輕化的趨勢。因此不得不正視此問題，並在年輕時存好骨本，才能有健康的老年生活。

骨質疏鬆症的預防與保養

平常預防保養非常重要，必須從飲食、運動、生活做起。

一、均衡飲食：平時應均衡攝取六大類食物（五穀根莖澱粉類、蔬菜類、水果類、奶類、豆蛋類、油脂類），且多選食鈣質含量豐富的食物，如牛奶、乳製品、豆製品及深色蔬菜（菠菜、蘆筍及青花菜等）。

二、飲食禁忌：過高的鹽分、糖分和脂肪會影響體內鈣的吸收，需掌握低鹽低糖低脂的飲食原則。若飲用咖啡也要適量，不可過量。

三、做到運動333原則：每週運動三次，每次運動30分鐘、每分鐘心跳130。適當的運動可常保健康，但必須選擇適合自己的運動（如游泳、太極拳、慢跑、騎單車、步行……等）

四、適當日照：維生素D可促進鈣的吸收，並強化骨骼。維生素D可藉由陽光照射自行合成，但現代人美白護膚觀念盛行，常以各種方式隔絕日照，造成體內維生素D的含量不足。因此林醫師建議可於初陽時在太陽下運動散步幾十分鐘，將有助於儲存骨本。

如果已罹患骨質疏鬆者，透過藥物（如鈣穩、福善美、注射型雙磷酸鹽類…等）的治療可減緩症狀，增加骨質密度，降低骨折發生機率。在運動方面，林重道醫師建議：「選擇較緩和的運動，如慢跑、快走、太極拳、香功、有氧運動等。不能太過激烈，以避免運動傷害。」此外，均衡飲食外，也要補充鈣片（1500毫克/日）及維生素D。同時生活居家環境上也應特別留意做好防滑止滑的設備，以避免跌倒骨折等意外發生。

老化問題──退化性關節炎

據統計，國內65歲以上的人口中，約有一半以上的老年人深受退化性關節炎之苦。不少老年人在走路時，蹲下時感到膝蓋關節疼痛難過，活動時關節還發出「嘎啦嘎」的聲音，上下樓梯更感到吃力。如果有這類現象，你可能罹患了退化性關節炎。

骨頭與骨頭的接觸面是關節軟骨。正常的關節軟骨呈現光亮平滑，但隨著年紀增長，軟骨受到過度磨損，便開始產

生裂縫，並在附近有贅骨增生的現象，即爲退化性關節炎。

哪些人容易得退化性關節炎？

50歲以上之老年人、體重過重者、曾受關節外傷者、從事關節負重工作、有家族病史者、骨質疏鬆症者、運動過度者等。

依軟骨損害的程度，退化性關節炎分成四期。第一期的關節軟骨軟化磨損，關節腔變窄，已出現疼痛症狀。退化性關節炎到了第二期時軟骨已有破裂，第三期則整層軟骨都已裂穿、潰壞，並有贅骨(骨刺)增生等情形發生，第四期則關節軟骨已壞損無法使用，已到硬骨磨硬骨的狀態，整個關節外觀變形且浮腫。

退化性關節炎一旦發生就會一路從疼痛、僵硬，終至變形、功能喪失的進程退化，因此如何預防及早期發現治療以延緩退化的速度是非常重要的觀念。要避免出現退化性關節炎，最好的方式是適量運動，運動前要先做暖身、穿戴護具、減少受傷。運動不但可以增加軟骨中關節滑液的生成，也能增加關節周圍肌肉的強度。過於肥胖者也應減肥，將能更有效對抗退化性關節炎的出現。老年人應選擇適合自身的運動，避免過度蹲屈、爬山，平常可做抬腿運動加強肌力。

退化性關節炎的分期與治療

依照退化性關節炎的分期，做階段性的治療。

第一期、第二期：藥物治療外，並輔以復健，做水療、按摩。避免爬山、跑步等太刺激膝關節的運動。

玻尿酸是一種透明的生物性黏多醣，除了有美容保養功能外，也是初期治療退化性關節炎的保養品之一。注射玻尿酸可補充體內關節的玻尿酸濃度，對於早期的關節炎患者可達到止痛消炎，延緩老化的效果，但對情況較嚴重的患者，效果就不是那麼顯著。使用玻尿酸一般的療程是每週注射一次，注射3-5次爲一療程，半年後視情況再注射。

此外，葡萄糖胺（Glucosamine）也是近日甚爲熱門的保健食品，在媒體大肆宣傳報導下，常會讓民眾產生誤解，以爲服用葡萄糖胺（Glucosamine）可以改善骨質疏鬆的症狀，其實是錯誤的觀念。葡萄糖胺是人體合成醣蛋白、醣脂質與黏液多醣體所需的原料，也是形成軟骨細胞的重要營養素，人體內可以自行合成葡萄糖胺，然而隨著年齡的增加，體內合成的速度趕不上分解的速度，於是體內及關節會出現缺乏葡萄糖胺的現象，影響關節的活動。因此藉由葡萄糖胺的補充，可以促進體內蛋白多糖以及膠原蛋白的製造，補充關節滑液，增加關節的靈活度，臨床上常用於關節炎患者，但僅限於初期患者，然情況嚴重者效果亦不顯著。另外，值得一提的是，葡萄糖胺並不能預防退化性關節炎，若無關節的問題，無需提前服用之。第二、三期關節炎患者可考慮施打玻尿酸。

第四期：如疼痛厲害影響日常生活，則須考慮開刀換人工關節。