

認識脊椎小關節面症候群，萬芳醫院幫您揪出下背痛的元兇之一

「醫生，我時常覺得腰背側痛，不管坐久或站久了都不舒服，尤其扭腰和腰向後彎時特別疼痛。」陳先生的困擾其實也是大部分人的困擾。根據行政院勞委會勞工安全衛生研究所資料，65%~77%的人終其一生，至少會受到至少一次下背痛的困擾。

萬芳醫院復健科鄭宇軒醫師表示，下背痛的原因眾多，除了病患最擔心的神經根壓迫之外，背部等任何構造，包含皮膚、肌肉、韌帶、骨骼病變、腫瘤、血管病變，都是下背痛的可能原因。當然，也包含了「脊椎小關節面症候群」。脊椎骨之間除了椎間盤之外，後方有小關節面連接。小關節面除了穩定脊椎之外，也可提供身體軀幹前彎後仰、左右旋轉的角度所需。



因此，當我們負重、或身體扭轉、腰部後仰的壓力太大時，都可能造成小關節面受損。另外，年齡增長或風濕性的疾病也可能造成關節退化或發炎。當小關節發炎時，會有局部疼痛、灼熱感，但此疼痛較少延伸至腳部，也不會有足部無力的問題。若下背痛在保守治療6到12週後，疼痛仍無明顯改善，且無神經症狀時，即可考慮是否有小關節症候群。【圖：鄭宇軒醫師】

鄭宇軒醫師指出，脊椎小關節面症候群的治療可透過保守的復健治療、口服消炎藥、局部類固醇注射到侵入性的神經燒灼術。近年來因超音波技術的成熟，影像解析度進步，以超音波導引的小關節類固醇注射成為緩解此類疼痛的新選擇。通常先請病患俯臥於病床上，以超音波定位小關節面的位置，皮膚消毒後，再將藥物直接注射於關節處。此技術只須在一般超音波室即可完成，沒有放射線暴露也不須進開刀房。部分病人在注射後即可緩解，但若持續疼痛時，應持續與醫師溝通，討論持續復健治療或其他檢查診斷。

下背痛的治療，除了緩解疼痛外，為了避免復發及達到最佳療效，建議在症狀減輕時，仍持續運動及伸展治療。下背痛的原因眾多，根據病因治療方式與復健項目選擇也有所差異，遇到復健無法改進的部分，醫生也會視情況尋求其他專科協助。因此若有需求，請務必諮詢專業醫師意見。

（文/萬芳醫院）