

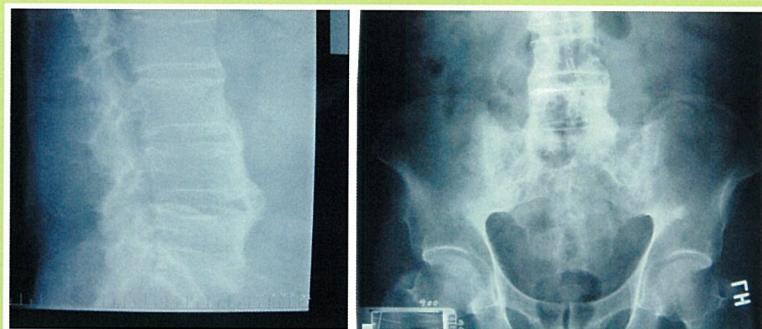
僵直性脊椎炎的自我運動治療

僵直性脊椎炎是種主要侵犯脊椎關節及附近肌腱、韌帶等軟組織的慢性疾病，其鈣化僵硬，使脊椎失去柔軟度而形如竹竿，部分病患會演變為嚴重的駝背。調查發現，這些病患體內百分之九十五以上都具有人類白血球組織抗原HLA-B27，根據統計，國內有此抗原的人口比率約5.5%，病患以男性居多，好發年齡為二十至四十歲的成年人。

典型的僵直性脊椎炎症狀為：慢性下背痛、晨間脊椎僵硬及運動範圍受限。於休息時更明顯，尤以晨間為最（通常大於一小時），嚴重時病人在半夜因酸痛及僵硬感而痛醒。運動過後則症狀減輕。

診斷

可經由詳細的病史詢問、理學檢查及X光攝影，必要時抽血檢查病人HLA-B27基因，而診斷僵直性脊椎炎。



僵直性脊椎炎病患的腰椎在X光下的變化

僵直性脊椎炎病患的薦椎在X光下的變化

治療

藥物治療

- 一、消炎止痛藥：目的在減輕疼痛，使病人能多做運動，並增進生活品質。劑量可由病人根據疼痛程度自行調整給藥，可於睡前投與加大劑量。
- 二、免疫調節劑：最常被使用的藥是Sulfasalazine(Salazopyrine)，具有調節免疫系統的功用。劑量：早晚飯後各兩顆(每顆500毫克)。

運動治療

運動對僵直性脊椎炎病人是非常重要的。對減輕疼痛，保持脊椎活動範圍及增進生活品質維持正確的姿勢也很重要，應避免長時間維持一個姿勢不動。多做伸展運動及伸張脊椎的運動，對預防脊椎的變形皆有幫助。

僵直性脊椎炎的運動

每一個動作要維持一分鐘，而且每一個動作要重覆至少五次。

