



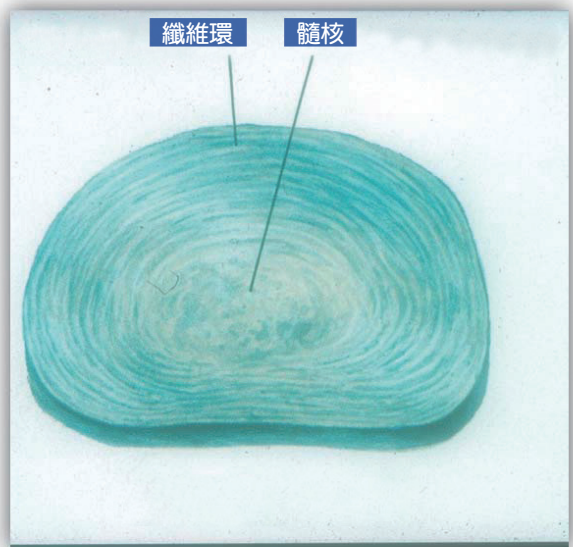
避震器軟硬問題大，脊椎健康亮紅燈！

★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

長期在電腦前工作，肩頸肌肉僵硬，腰酸背痛肌肉僵硬。這些都是跟姿勢不良所造成的肌肉長期過度用力有關係，一旦肌肉過度用力造成脊椎或關節的活動受限，甚至進一步造成關節的椎間盤軟骨產生移位，或者因為長期過度壓力集中在軟骨上面，造成軟骨提早退化脫水，椎間盤老化了以後，會造成軟骨因失去水分後而變得較為僵硬，沒有彈性，甚至讓軟骨逐漸磨損，所以，在 X 光檢查裡面，常常可以看到椎骨和椎骨之間間隙變得狹窄，進一步退化的結果，造成後側的神經孔狹窄，嚴重的時候衍生神經痛壓迫，壓迫到神經，在腰椎造成下肢產生坐骨神經痛的症狀或者是在頸椎造成上肢酸麻脹痛的神經症狀。

什麼是椎間盤軟骨？

我們可以想像脊椎之間的椎間盤軟骨，就像一塊海綿，在正常的情况，他是緩衝骨頭和骨頭之間壓力的”避震器”，能夠幫助脊椎做一個非常好的關節活動，當我們晚上睡覺平躺的時候，身體體重對脊椎的壓力減少，這個時候椎間盤就會吸收週圍的水分，早上起床以後，椎間盤充滿水分，有足夠的壓力去抵抗身體體重或是不良姿勢所導致的不當壓力。因為脊椎承受身體重量的壓力，或者接受來自脊椎姿勢的改變增加的壓力，就會將



圖、椎間盤結構

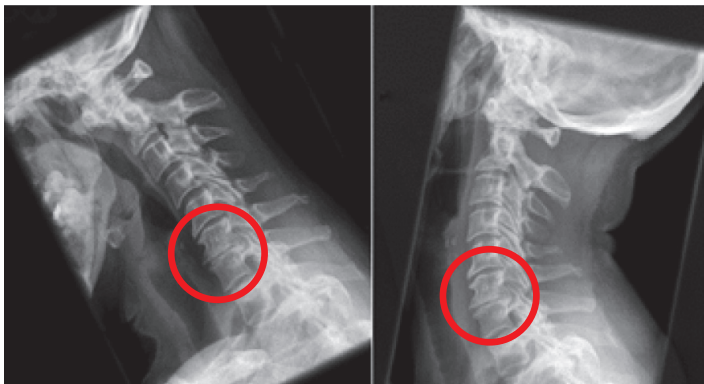
軟骨的水分擠壓出去，這樣子他可以抵消我們脊椎骨頭和骨頭之間因為姿勢不良所造成壓力的增加，而保護我們的脊椎骨不至於骨頭和骨頭之間碰撞造成磨損。

脊椎退化性關節炎

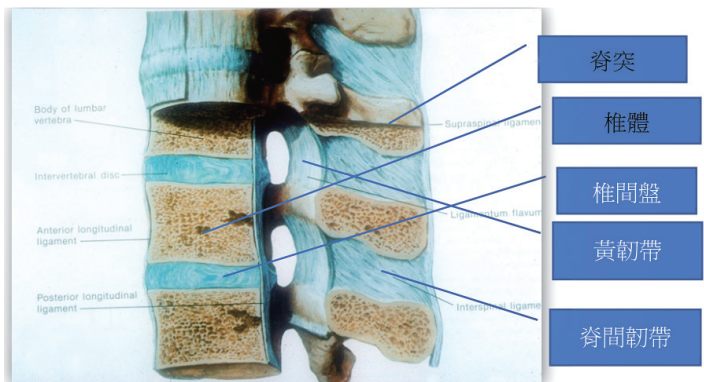
接下來要提到脊椎退化性關節炎的問題，就是跟這個椎間盤軟骨有極大的關係，軟骨的吸水的能力，決定了這這一塊軟骨的厚度與高度，也決定了脊椎骨的頭骨頭和骨頭之間間隙大小。也決定了椎管及神經孔的大小。

脊椎椎孔狹窄症

醫學領域，狹窄是指身體通道異常變窄。當脊椎結合時，它定義了由



圖、椎骨上下節間隙狹窄，前端有骨刺



圖、脊椎構造圖

脊神經或脊髓椎管被佔據神經的通道變窄。

頸椎管狹窄：頸椎管狹窄比腰椎管狹窄更罕見且更危險。

一些人出生時具有先天性形式，但大多數患者發生椎管狹窄是退化性關節疾病的一部分。有些人沒有感覺到神經孔道縮小的造成任何影響，但成為退化、衰老過程的一部分，大多數人最終會注意到疼痛，無力或神經麻木會繼發於神經或脊髓的壓迫。

雖然，變窄可能發生在脊柱的不同部位，但神經壓迫的症狀通常是相似的。這就是為什麼醫師或治療師，經常會進行測試以確定狹窄的原因和位置。



圖、第四、五節椎間隙狹窄，造成韌帶鬆了，引起脊椎滑脫



圖、椎間隙狹窄