

# 有口難開，什麼是 顫下頷關節病？

臺中榮總復健科技術組副主任／物理治療師 吳定中

顫下頷關節紊亂病的問題，發生在下頷關節及周圍的肌肉。下頷關節，稱為“顫下頷關節”，位置在下顎骨連接到你的頭骨耳朵上方前面。您可以將手指放在您的臉頰二側，然後打開和關閉你的嘴，在你耳前你會感到關節活動。

當醫生診斷您有「顫下頷關節功能障礙」，往往稱之為“顫下頷關節疾病”的簡稱。許多問題可以導致顫下頷關節功能障礙，包括關節炎、肌肉僵緊。更多的時候是因為合併多種問題，例如壓力造成下頷緊咬或是磨牙，及下頷關節周圍的肌肉產生過度壓力。

## 顫下頷關節的症狀是什麼？

顫下頷關節的主要症狀是下巴肌肉常隱隱作痛，尤其是在開大口或是咬東西時；如果仔細觸壓，可找到明確的壓痛點。疼痛位置在靠近耳朵表面側面。有時疼痛也會影響到耳朵、下巴或頸、上背部。咀嚼時，會讓症狀更是雪上加霜。有些人只是有頭痛與顫下頷關節疼痛。而有些人可能當他們打開和關閉他們的嘴巴時會聽到喀噠或爆裂聲，或合併有一個“脆脆的感覺”。口張不大，有卡住或緊緊的感覺。只要有上述中症狀中的任一項，可稱為顫下頷關節障礙。患者常有合併其他可能出現的症狀：例如，頭痛、耳痛、肩頭酸痛、耳鳴、顏面感覺異常(酸、麻、熱.....)

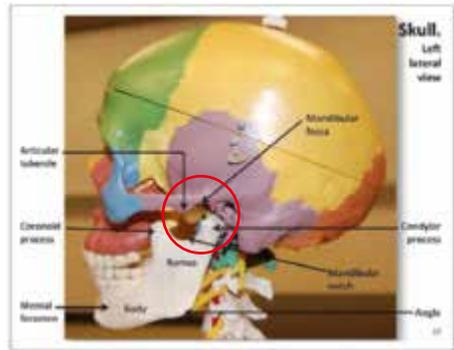


圖1、顫下頷關節（紅色圈部份）

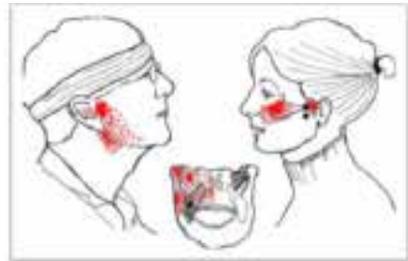


圖2、顫下頷關節疼痛位置

## 我應該去看醫生或物理治療師？

如果臉上或下巴疼痛非常困擾你，你應該去看你的醫生（牙醫）或物理治療師。

## 我可能需要哪些檢查？

過去以咬合不良、咬合干擾或情緒壓力為主因，你的醫生或物理治療師應該告訴你，沒

有單一的測試，可以證明你有顫下頷關節問題。如果已經了解你的症狀，做顫下頷關節的一些檢查。病因有個人體質、生理解剖構造（關節角度、韌帶鬆軟、口腔咬合失序），受傷病史（過去曾經有創傷病史，下巴受到撞擊）；長期的異常性動作或姿勢（磨牙、緊咬牙關、吃檳榔等）；發炎（風濕性或退化性關節炎）；心理社會因素（包括個性、情緒壓力、社交、工作壓力、家庭問題、婚姻問題、失眠等）。

除非醫生發現檢查有異常情況，大部分患者將不需要X光或核磁共振檢查（可以更清楚的觀察關節內的影像）。

## 如何治療顫下頷關節問題？

對顫下頷關節問題，沒有任何單一的治療適用於每一個人。大多數時候，藥物治療和簡單的生活方式的改變可以提供幫忙。大多數患者即使沒有治療，過一段時間會慢慢恢復，所以，有時候耐心是非常重要的。你的醫生或物理治療師，會幫你找到適合你的治療方式。也有可能轉介你到一個顫下頷關節的牙醫專家。

治療方法包括：

- 藥物以減輕疼痛和放鬆肌肉：有幾種類型的用於治療顫下頷關節的藥物。這些包括非類固醇抗發炎藥（NSAIDs）、肌肉鬆弛劑以及用於抗憂鬱症的某些藥物。（藥物對抗憂鬱症的人可減輕痛苦。）你的醫生會決定最適合你的藥物。
- 顫下頷關節運動練習：運動治療，簡單的下巴運動，對某些關節問題的患者非常有用。（請參閱圖3~圖10運動示範）。



圖3、顫下頷關節張口運動，食指可以感覺關節活動（示範：陳巧如實習物理治療師）

圖4、顫下頷關節下巴往右頂運動（示範：賴冠潔實習物理治療師）



圖5、顫下頷關節下巴往下頂運動（示範：賴冠潔實習物理治療師）

圖6、顫下頷關節下巴往前頂運動（示範：賴冠潔實習物理治療師）



圖7、顫下頷關節下巴往左頂運動（示範：賴冠潔實習物理治療師）

圖8、顫下頷關節張口伸展關節運動(1)  
(示範：陳詠晴實習物理治療師)



圖9、顫下頷關節張口伸展關節運動(2)  
(示範：陳詠晴實習物理治療師)



圖10、顫下頷關節張口伸展關節運動(3)  
(示範：陳詠晴實習物理治療師)

- 咬合板：這些是讓你避免夜間磨牙的特殊設備。他們是用硬或軟塑膠材質，作出特別適合你的嘴的咬合墊。如果你有睡眠呼吸暫停的問題，一定要告訴你的醫生，因為咬合板有可能使你的睡眠呼吸暫停更加嚴重。



圖11、咬合板。

如果這些治療沒有幫助，你的醫生可能會建議你去看專科醫生，如口腔外科醫生。專家可能會使用注射疼痛治療的藥物。通常以外科手術治療顫下頷關節問題，比較罕見。

## 做什麼？ 可以讓我自己感覺更好？

注意事項：

- 避免做的事情：會使疼痛加重，比如打開你的嘴太開，吃牛肉乾、瓜子、咬硬物。
- 吃軟的食物：不需要大量的咀嚼。
- 練習放鬆：你可以學習身體放鬆的方法，比如做深呼吸練習。請教您的醫生或物理治療師學習有效地放鬆方法。人們可以學會安靜，讓他們降低痛苦及疼痛所帶來的不安與煩躁。
- 使用冰袋來緩解疼痛：使用冰敷或冷凝膠包每2小時一次，每次20分鐘。不要把冰直接放在皮膚上。用毛巾或布包覆冰，避免直接接觸以免凍傷。
- 熱敷法：把熱濕乾淨的毛巾，放在疼痛部位。當毛巾冷卻後，重新用溫水加熱再放回去敷患部。10~15分鐘，每幾個小時重複這些步驟。
- 避免興奮劑：如咖啡、茶、可樂、或減充血藥，因為這些可能會讓你的焦慮變得更嚴重。 +