

老年人常見的肢體軟組織及關節疾病

◎嘉義長庚復健科主治醫師 陳建旻

台灣已經進入高齡化社會，隨著需長期照護的人口增加，老年人的疼痛及酸痛問題也益發被重視，以下簡單介紹銀髮族常見的肢體軟組織及關節疾病。

膝關節是老年退化性關節最好發的部位，典型的症狀為膝關節疼痛、僵硬、關節內有辟啪聲。形成原因為老化、過度使用、肥胖導致關節負重過大、關節受傷過、基因遺傳因素等。X光下可見脛股骨關節的內側部分是最常受影響的部位，治療的方式有口服藥物包括葡萄糖胺、非類固醇止痛劑等。局部使用藥物包括非類固醇止痛劑的藥膏或貼布與關節內注射玻尿酸，建議病患活動時適當使用護膝；此外復健運動訓練股四頭肌肌力，加上復健的電療或熱療也可以減輕症狀。

下背痛也常見於老年人，較為常見的原因有椎間盤及小面關節退化、骨質疏鬆合併腰椎壓迫性骨折、脊椎滑脫、脊椎側彎、下背肌肉扭傷、脊椎發炎（如僵直性脊椎炎）。有時病患下背疼痛合併雙下肢麻也要想到可能為腰椎神經受壓迫所致。下背痛的成因通常由病史、理學檢查、影像學檢查就可以診斷；而治療方式必須對症處理。除了給予相

關藥物外，使用脊椎支架也有益於腰椎壓迫性骨折的病患，護腰的使用也對腰椎關節退化、脊椎滑脫及下背肌肉扭傷有幫助，另外也可以輔以物理治療來減輕病患之不適，待病患疼痛情況好轉，可以處方漸進式背肌訓練以保持腰椎之活動度。

老年人也常發生黏連性肩關節囊炎，俗稱冰凍肩，其疾病特點為肩膀疼痛與肩關節活動受限，形成原因通常為自發性的，但與長時間不動、發炎性肩關節炎、外傷、腦血管疾病較為相關。通常肩關節的X光表現正常；臨床表現則是由一開始的肩關節疼痛，逐漸發展到後來的疼痛減輕但肩關節活動（彎曲、外展、內外旋）受限嚴重，病程通常長達數個月到一兩年的時間。治療方式包括物理儀器治療、口服非類固醇止痛劑與肌肉鬆弛劑，也可以請病患調整日常活動的姿勢，最重要的還是在病患不覺劇烈疼痛下接受緩和的被動肩關節活動，漸進的進展到從事主動關節活動。

為了增進生活品質從事日常活動，建議若有以上症狀的老人家可以儘早就醫，不要讓疾病進展到一定要用外科手術處理的結果。◀

