

中軸型脊椎關節炎

中軸型脊椎關節炎是脊椎關節炎的一種，即**最常影響脊椎**的關節炎。中軸型脊椎關節炎是一種主要影響脊椎和骨盆的骨骼、關節和韌帶的發炎狀況，導致疼痛、腫脹和僵硬。它還可能造成肌腱疼痛、眼睛發炎（葡萄膜炎）以及其他離脊椎較遠的關節的症狀。僵直性脊椎炎就是一個常見的中軸型脊椎關節炎亞型。

中軸型脊椎關節炎和僵直性脊椎炎經常發生於十幾歲後期或 20 歲出頭，在男性和女性中同樣常見。

中軸型脊椎關節炎的症狀

中軸型脊椎關節炎的主要症狀是骨盆和背部疼痛。它特別影響的位置是肌腱和/或韌帶與骨頭的交接處。最常受影響的部位是薦髻關節。中軸型脊椎關節炎的其他症狀和徵兆包含：

- **下背部**、臀部、中背部或頸部疼痛和僵硬
- 疼痛和僵硬通常在**夜間**或長時間休息後**加劇**
- 疼痛和僵硬會**隨著活動而改善**
- **肢體的關節疼痛和腫脹**，可能發生在不同側且可能會改變位置
- 手指和/或腳趾**腫脹**
- 因症狀而**半夜醒來**，尤其發生在下半夜



- 使用布洛芬等**抗發炎藥物**可顯著**改善**的症狀
- 復發性**肌腱疼痛**，例如阿基里斯腱疼痛、網球肘、髕骨（膝蓋）肌腱病變、足底筋膜炎（足跟根部疼痛）
- 日常活動的**能力下降**，包括工作、家庭和娛樂興趣
- **疲勞**或倦怠
- 其他**器官也可能受到持續發炎的影響**，包括眼睛（葡萄膜炎）、皮膚（乾癬）和消化系統（克隆氏症、潰瘍性結腸炎和大腸激躁症）

物理治療的角色

中軸型脊椎關節炎的患者應轉介給物理治療師，以開始進行個別化及結構化的運動計劃，其中應包括：

- 脊椎和其他**關節活動度**運動，包括伸展和姿勢性運動
- **肌力訓練**
- **深呼吸**
- **有氧運動**

物理治療師亦將提供以下建議：

- 病情相關的**衛教**
- 如何**自我處理**
- 實用的**疼痛應對策略**
- 調整步調
- 重返**工作和社交活動**
- 支持採取**健康的行為**
- 處理常見**併發症狀** – 肌腱疼痛、骨質疏鬆症



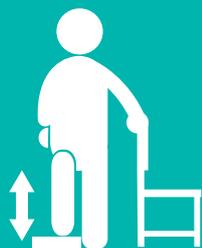
運動處方

為您量身訂做的運動處方可以幫助您維持脊椎活動度、全身柔軟度，並減輕疼痛。即使您感到疼痛，持續在適量的程度下運動也會帶來顯著的好處。

為什麼中軸型脊椎關節炎要運動

除了藥物治療外，規律運動對於中軸型脊椎關節炎的处理也很重要。運動將：

- 幫助您維持身體活動
- 幫助您可以做**重要**的事情
- **減輕疼痛**和僵硬
- **強化肌肉**和關節
- 改善**心臟和肺部**
- 幫助處理**疲勞**和睡眠



物理治療師在幫助中軸型脊椎關節炎患者**控制疼痛及維持參與日常工作、家庭和娛樂活動**等方面，扮演**著極重要的角色**。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
九月八日