

# 臺北榮民總醫院麻醉部

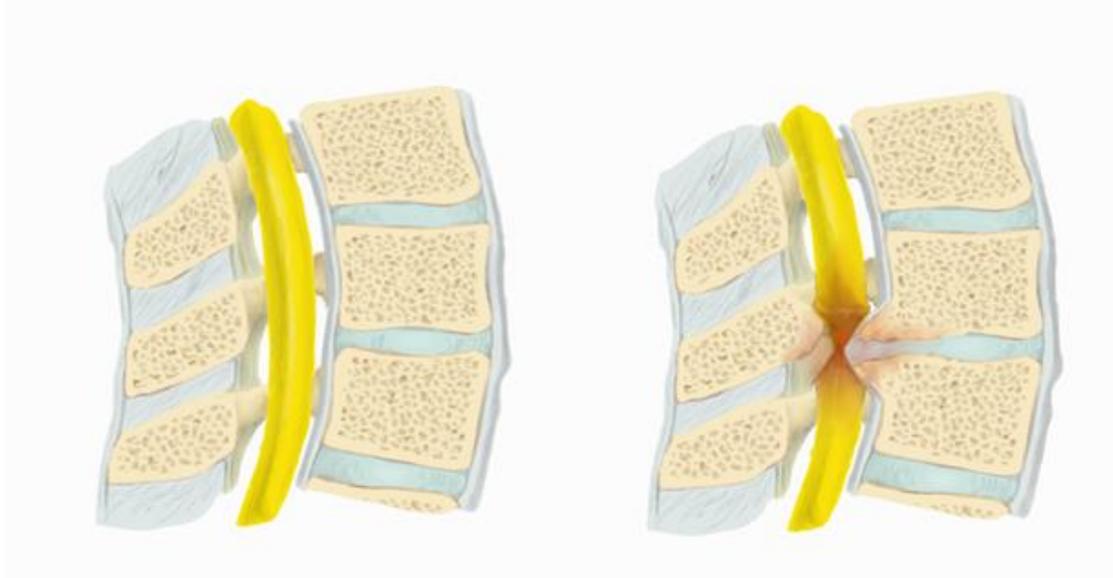
## 脊椎狹窄衛教單

初版：112/9/23

修訂：113/8/20

正常脊椎側面示意圖

脊椎狹窄示意圖



### 1. 什麼是脊椎狹窄？

腰椎狹窄（Lumbar Spinal Stenosis）是指脊髓腔因腰椎退化造成骨頭及韌帶等軟組織增生導致腰椎管結構發生改變，造成一個或多個節段的管腔變窄，從而壓迫脊髓、馬尾神經或神經根，產生間歇性跛行（intermittent claudication）或坐骨神經痛的症狀，進而引發一系列臨床症候群。這種情況通常發生在頸椎或腰椎，隨著年齡增長，脊椎的退化性變化更容易導致狹窄。大部分病因來自於退化性脊椎疾病，這些疾病可能導致黃韌帶肥厚、骨質增生、小關節骨贅生物形成、硬膜外粘連及腰椎間盤突出等，所有這些變化都會使腰椎管腔變狹窄。如果未能及時治療，可能會引發大小便失禁，甚至導致終身癱瘓。因此，早期治療對於預防後續併發症的發生至關重要。

## 2. 脊椎狹窄的成因

**退行性變化：**隨著年齡增長，椎間盤退化、骨刺形成、韌帶增厚等可能引起脊椎狹窄。

**先天性因素：**某些人天生脊椎管較窄，容易發展成狹窄。

**外傷：**脊椎外傷或手術後疤痕形成可能導致狹窄。

**其他：**關節炎、腫瘤、感染等也可能引起脊椎狹窄。

## 3. 脊椎狹窄的症狀與表現

- (1) **腰痛與下肢不適：**患者常有腰痛，下肢感到無力或麻木，尤其在站立或走路時加重。向前彎腰能緩解症狀，而向後伸展會使不適加重。
- (2) **間歇性跛行：**初期行走正常，但隨著走路距離增加，下肢出現疼痛、麻木或無力感，迫使患者停下來休息，幾分鐘後可繼續行走。
- (3) **感覺異常與活動受限：**可能有下肢或上肢的酸痛、灼熱感、痙攣等感覺異常，且日常活動受限。
- (4) **背部與下肢疼痛：**典型症狀包括背部、臀部或大腿後方疼痛，站立或走路時會加重，前傾姿勢時症狀緩解，這被稱為“購物車徵象”。
- (5) **年輕化趨勢：**隨著生活節奏加快，長時間保持固定姿勢的職業人群，如辦公室職員、電腦操作員、會計、打字員、教師、司機等，由於脊椎退化速度加快，腰椎狹窄的發病率增加。因此，40歲以上的人群應特別注意預防脊椎狹窄的症狀。

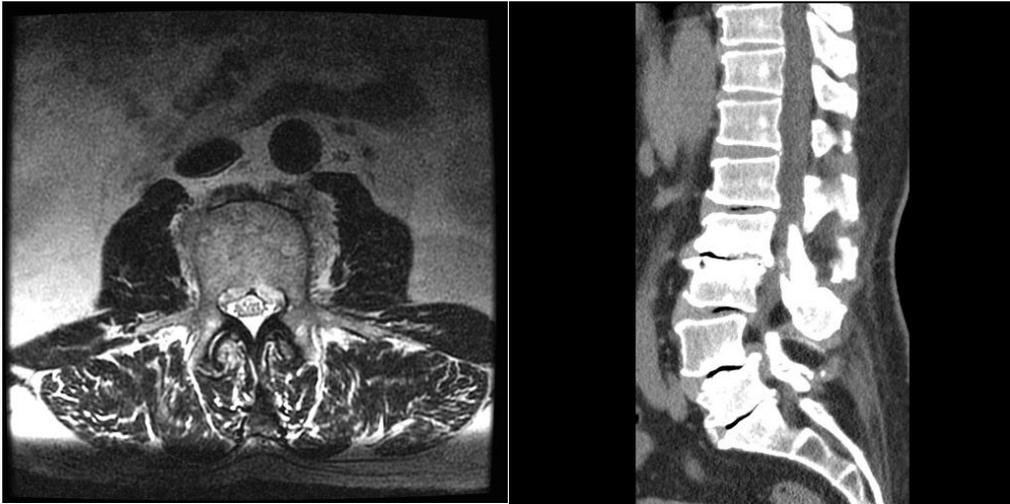
## 4. 脊椎狹窄的診斷方法

**體格檢查：**醫生會通過詢問病史和進行物理檢查來評估症狀。

**影像學檢查：**X光片、磁共振造影（MRI）或電腦斷層掃描（CT）可用於確認診斷。

**電生理檢查：**通過肌電圖或神經傳導檢查來評估神經功能。

## 影像檢查顯示脊椎狹窄



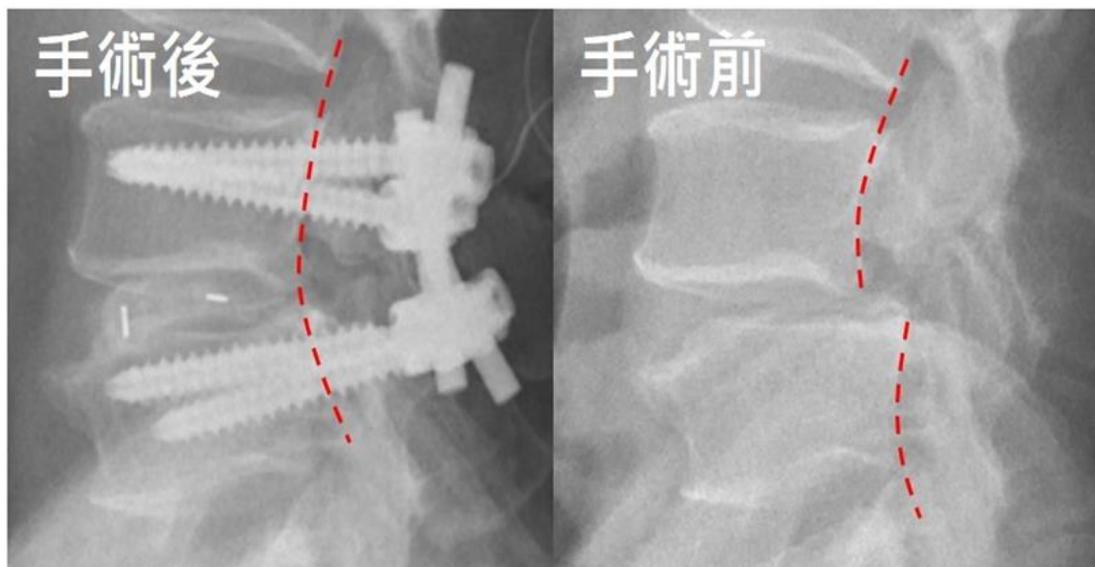
### 5. 脊椎狹窄的治療選項

**保守治療：**包括物理治療、藥物（如消炎止痛藥）、使用支撐器具(軟背架)

**介入治療：**例如脊椎硬膜外類固醇注射或神經阻斷治療。

**手術治療：**當保守治療無效且症狀嚴重時，手術可能是選擇之一，常見手術包括減壓手術或脊椎融合術。

腰椎狹窄的治療取決於症狀的嚴重程度。若症狀持續惡化，導致行動困難，且藥物與復健無法緩解，則可能需要考慮手術治療。手術的主要目的是減壓，移除壓迫脊髓腔及神經根的物質，同時保留脊椎的穩定度。如果患者的脊椎合併滑脫或側彎，或手術過程中對脊椎的關節造成較多破壞，則需進行脊椎融合手術，以維持脊椎的穩定性，避免術後背痛加劇的情況發生。手術方式多樣，醫師會根據患者的具體情況和自身技術進行選擇，以確保最佳的治療效果。



## 6. 生活方式的調整

**保持良好姿勢：**坐姿和站姿要正確，避免長時間保持同一姿勢。

**適度運動：**做些適合自己的低衝擊運動，如步行、游泳，以增強脊柱的穩定性。

**控制體重：**維持健康體重以減輕脊椎的壓力。

輕微的狹窄通常只需日常生活的調整和復健，如避免長時間久坐、彎腰和搬重物，並選擇適度的運動方式，如健走、游泳或踩腳踏車。腰部的保護也非常重要，床墊應軟硬適中，以確保腰肌得到充分休息，並避免過長時間處於同一姿勢，從而防止肌力不平衡和腰部損傷。

## 7. 預防措施

**日常保健：**保持脊椎健康，避免搬重物、過度勞累或受傷。

**站立：**站立時應挺起胸，使下背變平，避免彎腰駝背，平肩收腹，並保持脊椎的自然彎曲，縮回下顎並伸長後頸。

**彎腰：**正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。

**健康生活方式：**均衡飲食、定期運動、戒煙限酒、維持健康體重。

## 8. 常見問題與解答

### Q. 脊椎狹窄一定要手術嗎？

A. 不一定。手術通常是針對那些症狀嚴重且無法透過保守治療（如藥物、復健、物理治療或生活方式改變）緩解的患者。大多數輕度或中度的脊椎狹窄症狀可以透過非手術治療來介入。如果症狀影響日常生活並持續惡化，手術才會被考慮作為最後的治療選擇。

### Q. 如何區分一般的腰痛和脊椎狹窄？

A. 一般的腰痛通常與肌肉拉傷、姿勢不良或其他暫時性因素有關，症狀往往在休息或簡單治療後改善。脊椎狹窄則常伴有特定的症狀，如下肢麻木、無力、間歇性跛行，以及彎腰時感到舒適但伸腰時不適加重。如果腰痛持續且伴隨下肢症狀或行動受限，應該考慮脊椎狹窄的可能性，並儘早就醫。

### Q. 脊椎狹窄會自行痊癒嗎？

A. 脊椎狹窄是一種慢性退化性疾病，通常不會自行痊癒。然而，通過適當的治療和生活方式調整，症狀可以得到有效控制和緩解。某些患者可能會經歷症狀的波動，時好時壞，但整體上，病情是漸進性的。如果不加以治療，症狀可能會隨時間逐漸加重。

## 9. 求醫指南與資源

**何時應該就醫？** 當出現嚴重症狀或影響生活品質時，應儘早就醫。

**相關資源：**請洽臺北榮民總醫院 麻醉部疼痛控制科、神經內科、復健醫學部、神經修復科及骨科部脊椎外科。

### 參考資料

- 1、 Raja A, Hoang S, Patel P, Mesfin FB. Spinal Stenosis. 2023 Jun 12. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan.
- 2、 Siebert E, Prüss H, Klingebiel R, Failli V, Einhäupl KM, Schwab JM. Lumbar spinal stenosis: syndrome, diagnostics and treatment. Nat Rev Neurol 2009 Jul;5(7):392-403.
- 3、 Zeller JL, Lynn C, Glass RM. JAMA patient page. Spinal stenosis. JAMA 2008 Feb 27;299(8):980.
- 4、 Herndon CM, Zoberi KS, Gardner BJ. Common questions about chronic low back pain. Am Fam Physician 2015 May 15;91(10):708-14.