

爲什麼會關節僵硬?關節僵硬的原因及治療方法是什麼?

文 / 怡仁綜合醫院復健科 陳俊良主任 提供

有不少的民眾有關節僵硬的問題，往往又不知要如何正確的處理。究竟關節僵硬的原因及治療方法有哪些？

關節僵硬形成的原因一般來說有下列幾種：

一、嚴重的關節傷害：

包括各種急性扭傷、挫傷、拉傷，而且合併明顯紅、腫、熱、痛的現象，無論有無合併骨折，整個急性傷害以及後續復原過程都會導致關節週遭組織(包括肌腱、韌帶、關節囊等)生化特性的改變，也就是膠原蛋白與彈力蛋白比例的改變，導致肌腱、韌帶失去彈性，以及纖維母細胞的介入修復，使得相關組織纖維化與粘黏，最後導致關節僵硬、攣縮。整個過程在各種急性傷害後三至五天就可產生。

二、關節長期發炎：

例如罹患各類型的風濕關節炎、退化性關節炎、及各種重複性的刺激、傷害，所導致的關節長期慢性發炎，在發炎與消炎的反覆過程中，同樣會導致關節週遭組織生化特性的改變，導致肌腱、韌帶失去彈性，以及相關組織纖維化與粘黏，最後導致關節僵硬、攣縮。整個過程會慢慢產生，嚴重程度則依發炎時間及發炎程度而有所不同。

三、長期缺乏運動：

因長期臥床、骨折固定、或是其他嚴重傷害使得關節長時間固定不動，而身體爲了減低新陳代謝的需求，也同樣會導致關節週遭組織生化特性改變，對缺乏活動的部位做萎縮退化的效應，造成關節僵硬、攣縮。

四、老化現象：

老化過程本身就on會引起組織生化特性的改變，使得肌腱、韌帶失去彈性，肌力減少，神經功能退化，進而導致關節僵硬。

關節僵硬的治療方法則是依據形成的原因而有所不同：

一、嚴重的關節傷害所導致的關節僵硬：

首先必須確定有無骨折，或是合併其他嚴重傷害(例如肌腱韌帶斷裂、關節脫臼、關節內積血等)，再針對急性傷害的問題先做初步處理，依病情的發展，接受適當的復健治療。但是對於不確定的病情，千萬不可貿然接受推拿治療，以免導置二次傷害，加重病情。一旦確定病情，且病情穩定就必須趕緊接受復健治療，以免延長關節僵硬的時間，影響治療效果。

二、關節長期發炎所導致的關節僵硬：

治療的重點在於控制發炎反應與復健運動治療二者同等重要，缺一不可。治療的精神是循序漸進，持之以恆。

三、長期缺乏運動所導致的關節僵硬：

病患除了關節僵硬之外，也存在肌肉萎縮的問題。所以復健治療的重點必須要肌力與關節活動度同等訓練。

四、老化現象：

老化的過程雖無法避免，但可以延緩。適度、規律、正確的運動，不但可以延緩老化過程，維持關節靈活，更可以強化心肺功能，促進身體健康。

有部分的民眾，在關節受到傷害後，再受到不當的二次傷害。二次傷害後，會增加治療的困難度，以及延長治療時間，實在是得不償失。在此建議民眾，有任何醫療的需要，必須尋求正當、合理、合法的醫療資源，方可作正確診斷，並可縮短治療時間。

※醫療保健內容僅為參考之用，無法取代實際的醫療行為，如有任何疑問請洽詢相關科別之醫師，或有疾病應立即就醫。