

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

公眾講座(一)：長者筋骨痛症全面睇



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

- **市民大眾**：對護老知識感興趣的所有人士。
- **非專業及家庭的老人照顧者**：那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **醫護及社福界專業人員**：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

流金頌培訓計劃簡介

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

內容

- 常見筋骨痛症的成因及治療方法
- 處理痛症的自療方法
- 舒緩痛症的運動
- 筋骨痛症的預防
- 常見筋骨痛的謬誤

解剖學

何謂筋骨？

骨骼

- 身體的架構
- 支持及保護身體
- 運動
- 骨與骨之間靠關節連成一個整體

關節

- 骨與骨相連之處
- 關節內有：
 - 關節囊: 包圍著關節的一塊薄膜
 - 滑液: 潤滑關節
 - 軟骨: 防止骨與骨直接磨擦

肌肉

- 移動骨骼，產生關節活動
- 保護關節

肌腱

- 連接肌肉及骨骼中間的軟組織
- 有堅韌的特性

韌帶

- 連接及固定關節
- 有彈性
- 纖維組織
- 位於關節外：
 - 常發生的踝關節扭傷通常影響前距腓韌帶, 後距腓韌帶, 前下距腓韌帶
- 亦有位於關節內: 如膝部的十字韌帶

下肢疼痛

腳指公痛

- 陳伯, 73歲
- 有一日半夜起身發現腳指公痛
- 紅、腫、熱、痛
- 以前沒有受傷/撞傷/扭傷/類似情況
- 兩日後痛楚及腫脹加劇, 不能步行
- 風濕關節發作?

痛風性關節炎

- 是一種急性關節發炎現象
- 嘌呤是新陳代謝過程中的一種代謝物。若身體未能將嘌呤代謝及從經尿液排出的話，這些物質最終會形成尿酸，再經血液流向及積聚於關節，假若有誘因令沉積在軟組織裡的尿酸結晶釋出，便會導致身體免疫系統過度反應而引起發炎（痛風症）

痛風性關節炎

- 那些人較易患上?
- 男性較女性容易患上
- 肥胖、喝酒及肉食主義者居多
- 通常影響腳趾(大拇指)、腳背、足踝、膝關節、手腕、手指、手肘等

痛風性關節炎

- 成因：
 - ↑尿酸：以結晶體積存於其中
 - 尿酸結晶釋出，導致身體免疫系統過度反應而造成炎症

痛風性關節炎

引致高尿酸的因素

- **尿酸過多**
 - 經常進食高普林食物
 - 新陳代謝紊亂 (白血病、惡性腫瘤等)
- **尿酸排泄量減少**
 - 腎功能下降
 - 服用利尿劑
- 其他
 - 肥胖
 - **喝酒**
 - 脫水

痛風性關節炎

病徵

- 九成以上**侵犯單一關節** (75 % **大拇趾**)
- 發作時關節局部**紅腫發熱疼痛**
- 最初幾天痛得難於忍受，往往在**夜間因劇痛而驚醒**
- 疼痛可能持續幾天到幾個星期才緩解
- 關節炎會復發，多次發作後，可使關節腫脹強直變形，甚至造成關節脫位

診斷

- 關節腔抽取物
 - 針狀尿酸結晶
 - 白血球上升
- X光
 - 排除其他疾病，如骨折、退化性關節炎等
- 驗血
 - 尿酸濃度
 - 排除其他疾病如類風濕關節炎，細菌性關節炎

治療方法

- 藥物
 - 非類固醇消炎藥
 - 秋水仙素
- 飲食控制



自療方法：痛風飲食

- 選擇嘌呤(Purine)量低的食物
 - 如蛋類及奶類、米、麥、瓜類、蔬菜及各式水果等
- 限制高嘌呤的食物
 - 海產、動物內臟、冬菇等



腳指公痛

其他原因

- 扭傷
- 骨折
- 類風濕關節炎
- 細菌性關節炎
- 假性痛風 等
 - 患者的關節會紅腫、發熱及疼痛，主要集中在膝關節及腳趾，但病徵只維持數天
 - 主要是焦磷酸鈣鹽結晶聚集在關節上，形成原因未明

考考你

以下那一項不是引致尿酸高的因素

1. 經常進食肉類, 肝臟
2. 經常飲啤酒
3. 肥胖
4. 多喝開水
5. 暴飲暴食



腳踭痛

- 福伯，68歲，退休前為看更，退休後有“發福”現象，身型稍胖。
- 每天也有晨運習慣，但近日發現早上起床第一腳踩下去時，會覺得腳跟一陣刺痛。
- 約走半小時後，疼痛可獲得緩解，但若持續走二到三個小時，則疼痛又會加劇
- 跟骨的內側足底有輕度腫脹，用手去壓會感到疼痛

足底筋膜炎

- 足底筋膜：
 - 從腳底後面的跟骨，往前延伸至腳趾
 - 作用是拉緊跟骨及足部，使腳底成一弓形
 - 天然避震器
- 足底筋膜炎
 - 因為足底筋膜過度拉扯，引致受傷而產生發炎的情況

足底筋膜炎

- 成因
 - 足底不正常的受力，造成**筋膜過度疲勞**
 - 過胖，不合適的鞋子和過度的行走
 - **扁平足和高弓足**
 - 容易因足部不正常的動作而疲乏受傷

骨刺?

- 骨頭與軟組織接壤的地方，長期承受過大壓力、拉力、損傷及發炎，促使骨骼出現退化性改變，導致**骨質增生**
- 骨刺**不一定會引起痛楚**
- 不少足底筋膜炎患者的足跟會發現骨刺

足底筋膜炎

病徵

- 早上起床/較長時間休息後站立時會劇痛
- 舒緩運動/休息後疼痛感才漸漸降低
- 持續行走疼痛又加劇
- 腳的後跟內側附近有刺痛及發炎現象
- 漸漸地從足跟彌漫至前腳掌

診斷

- 病歷
- 觸診
- X光

自療方法

- 休息

- 減輕體重的負荷，**可用柺杖**，盡量少拿重物
- 避免久站或長時間行走，以減少足底的壓力

- 冷敷

- 運動宜循序漸進，不可操之過急，突然增加運動量

- 適當伸展運動

- 小腿後肌肉及足底筋膜

自療方法

- 穴位按摩
- 昆侖穴

治療方法

- 物理治療
 - 減輕發炎徵狀，強化肌肉
- 足部診治
 - 量度及使用適當鞋墊
- 藥物
 - 口服/注射消炎止痛藥
- 手術

預防

- 保持**適當體重**
- 穿著合適的鞋
 - 鞋底不可過硬
 - 應有**足夠的足弓承托**
 - 具吸震功能
- 避免過度的步行及長時間的站立或任何過度伸張的運動

腳踭痛

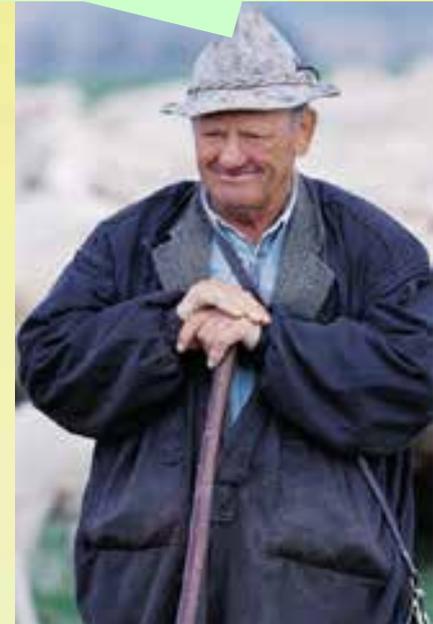
其他原因

- 跟骨骨折
- 跟骨下方滑囊炎
- 創傷性關節炎
- 足跟脂肪墊受損
- 痛風
- 肌腱發炎
- 骨膜炎 等

膝關節痛

阿陳伯，你好
叻呀！你點知
今日會落大雨
架？

冇....
因為琴日我開
始”膝頭哥”痛
囉!! 風濕嘛..



天氣引起關節痛 (風濕)??

兩大說法

- 天氣影響 (溫度，濕度，大氣壓力)
- 心理因素

天氣引起關節痛 (風濕)??

於2004年，西班牙的一項研究發現

- 關節炎病患者於低氣壓，高濕度時會較易有關節痛
- 亦有一些較早既研究有相反的發現

天氣理論

- 氣壓及溫度影響關節囊腫脹情況，令關節變緊
- 關節內壓力改變，較易壓到神經組織
- 天冷時關節滑液變得粘連，血管收縮，令關節活動受阻

心理理論

- 心理上找到一個能解釋痛楚的原因
- 舉例：其他人說天氣凍會令關節痛，後心理上會覺得 天氣凍=關節痛
- 熱敷會令關節痛得以舒緩，因此於冷天時直覺關節痛會加劇
- 其他研究天氣的報告，大都不能排除此心理因素



退化性膝關節炎

- 關節軟骨磨損
- 軟骨下的骨骼硬化
- 引致關節表面凹凸不平，甚至形成骨刺

退化性膝關節炎

- 關節液分泌減少
- 膝關節經長年累月的磨擦而勞損
- 軟骨變薄

退化性膝關節炎是老人專利?

- 不是!!
- 若在過去關節受過創傷、患有先天性關節脫臼/變形、動過手術、骨折、身材肥胖、過度勞動者
- 關節會有提早退化的情況

退化性膝關節炎

研究發現導致膝關節炎的三大原因分別為

- **身體過重**
 - 患上膝關節炎的機會比正常體重人士**高出5倍**
- **膝關節受損**
 - 出現膝關節炎的機會比常人大增**7倍**
- 工作需**提舉重物**
 - **多5倍**機會患上膝關節炎

退化性膝關節炎

症狀：

- 關節會出現疼痛，並非是突發性，**會緩慢且逐漸**地發生
- 關節**僵硬** (特別於早上起牀時)
- 關節活動時會發出格格聲
- 關節**發炎、腫脹、甚至變形**

診斷

- X 光檢查
- 病歷
- 關節檢查

自療方法

- 減輕關節負荷
 - 例如蹲下, 電動樓梯上行走, 減去過多的體重
 - 使用輔助工具搬運重物, 如有輪的車子或梯子等
 - 工作時利用工具, 如清潔時利用地拖, 掃帚等

自療方法

- 如有急性發炎情況時, 應用冷敷
- 除冰袋外, 可用冰箱中的青豆包, 因為比較省時方便, 能循環再用



自療方法

- 控制體重: 運動及飲食



治療方法

- 物理治療
 - 保持關節活動能力及肌力
 - 合適的助行器具
 - 減輕痛楚，炎症及腫脹

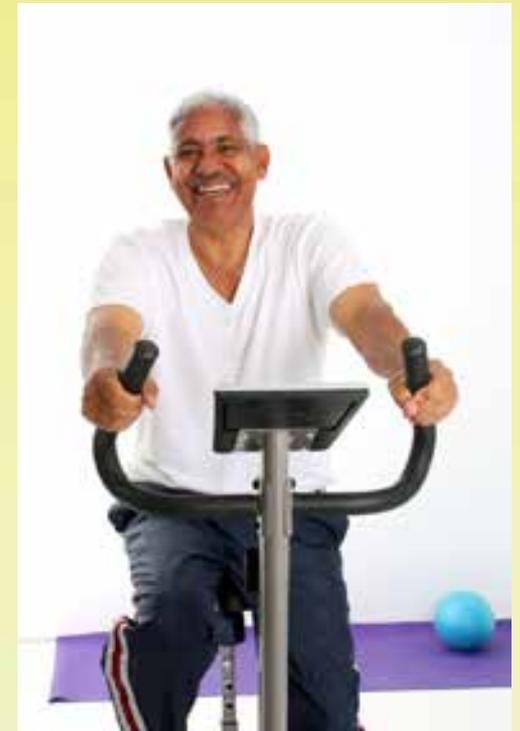
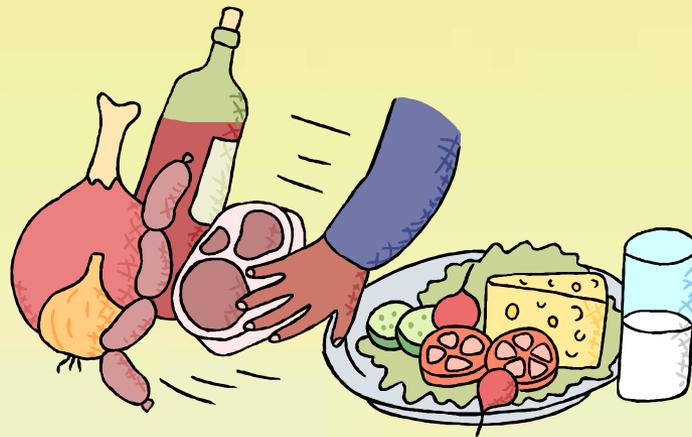
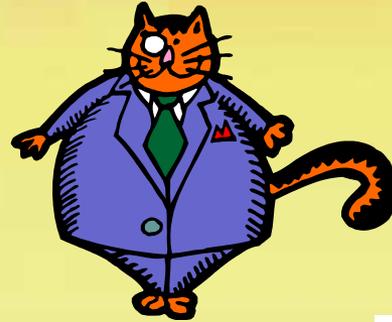


治療方法

- 藥物治療
 - 消炎止痛藥
 - 葡萄糖胺
 - 軟骨素
- 針灸
- 手術治療

預防

- 減去過多的體重
- 強化下肢肌肉
- 穿著合適的鞋或鞋墊



膝關節痛

其他原因

- 膝蓋軟骨軟化
- 半月瓣受傷
- 韌帶受傷
- 筋腱發炎
- 髖關節/腰關節反射

腰背疼痛

脊椎

- 由**33**塊骨構成
- 雙**S**形生理弧位
- 兩節脊椎骨之間有
脊椎關節

頸椎

胸椎

腰椎

骶椎

尾椎



脊椎神經

- 脊髓：位於椎孔內
- 脊神經：由脊髓經椎間孔伸延出來
- 共有**31**對脊神經

脊椎神經

- 除肌肉活動外, 不同的脊椎神經亦同時有系統地支配不同部位的皮膚感覺

腰酸骨痛

- 陳婆婆經常受背痛影響，尤其於長期坐或站立時
- 腰骨關節僵硬，特別於早上
- 背部亦有寒背情況
- 有時痛會漫延至右邊大腿

腰背關節退化

- 大多發生於**40歲**以上
- 有不同的原因
 - 椎間盤退化變窄
 - 脊椎關節移位
 - 椎間盤破裂
 - 椎間盤突出
 - 骨刺
- 曾患有椎間盤突出者會較易有退化情況

腰背關節退化

症狀

- 關節變得僵硬
- 長期站立，步行或坐後會腰骨痛
- 痛楚或會於仰臥時得到舒緩
- 痛楚會反射至盆骨或下肢
- 嚴重的退化或會令椎間孔變窄，壓著神經線而引致下肢麻痺乏力 (坐骨神經痛)

坐骨神經痛

- 坐骨神經線或其脊椎神經線受到壓迫/刺激

成因

- 椎間盤突出
- 椎孔/椎間孔變窄
- 肌肉痙攣

坐骨神經痛

症狀

- 下肢痛楚 (有如火燒般)
- 麻痺(觸感較差)
- 下肢乏力

神經線壓傷可大可小？

- 馬尾綜合症
- 影響大小便功能
- 下肢麻痺
- 100萬人中約7-8人患有此症
- 須盡快接受手術

診斷

- 病歷
- X 光檢查
- 關節檢查
- 磁力共振
- 電腦掃描

自療方法

- 保持良好坐立姿勢
- 睡姿



自療方法

- 腰椎關節鬆弛運動
- 腰椎肌肉強化運動
- 穴位按摩
- 腎俞，風市，委中
- 控制體重
- 正確搬運姿勢
- 物理治療, 水療

腰背關節退化治療

- 藥物治療
- 心理治療
- 手術治療

預防

- 正確姿勢及搬運技巧
- 盡量避免一下子提舉太重物件，應續少鍛鍊
- 避免激烈的腰部運動



腰酸骨痛

- 其他原因
 - 脊椎前移
 - 椎孔狹窄
 - 強直性關節炎
 - 骨質疏鬆
 - 惡性腫瘤

肩頸酸痛 – 頸椎退化

- 成因與腰骨關節退化相似
- 症狀
 - 頸椎關節變得僵硬
 - 頸於移動時會痛
 - 痛楚會反射至頭後枕，肩胛骨或手臂
 - 嚴重的退化或會令椎間孔變窄

頭痛醫頸??

- 頸椎引發性頭痛
 - 痛楚集中於某一邊
 - 頸部活動會引發頭痛
- 痛楚會伸延至前額，眼球等位置
- 頸部活動受限制
- 成因：頸部組織受傷、退化或勞損
 - 姿勢不正確或受傷

自療方法

- 保持良好的腰部及頸部的姿勢
- 注意睡姿, 選舉適合的床墊及枕頭
- 多做頸部伸展運動及肌肉鍛練
- 熱敷
- 使用透皮電刺激儀器 (**TENS**) (須依照物理治療師的指示下使用)
- 穴位按摩 (列缺)

治療方法

- 物理治療
- 藥物治療
- 手術治療

紅色預警

- 上背部及胸部疼痛
- 不明原因的發燒或者體重明顯減輕
- 大小便功能障礙和異常
- 腫瘤病史
- 漸進的神經缺損，如肌肉萎縮，無力和皮膚知覺減弱
- 步法失調絮亂、下肢感覺異常
- 病發年齡 **<20 或 >55**

上肢疼痛

何謂五十肩??

- 李先生，66歲
- 最近發現右邊肩膊感到痛楚
- 右手不能提高至肩膊以上位置
- 右肩有觸痛
- 醫生診斷他患上「五十肩」

肩周炎/凍凝肩

- 肩膊關節內出現創傷和發炎
- 患者通常是**40** 至 **60** 歲
- 一般持續**18**個月
- 分為三期: 疼痛期, 冰凍期及解凍期
- 關節附近肌肉萎縮
- 晚間睡眠時都疼痛不已

肩周炎/凍凝肩

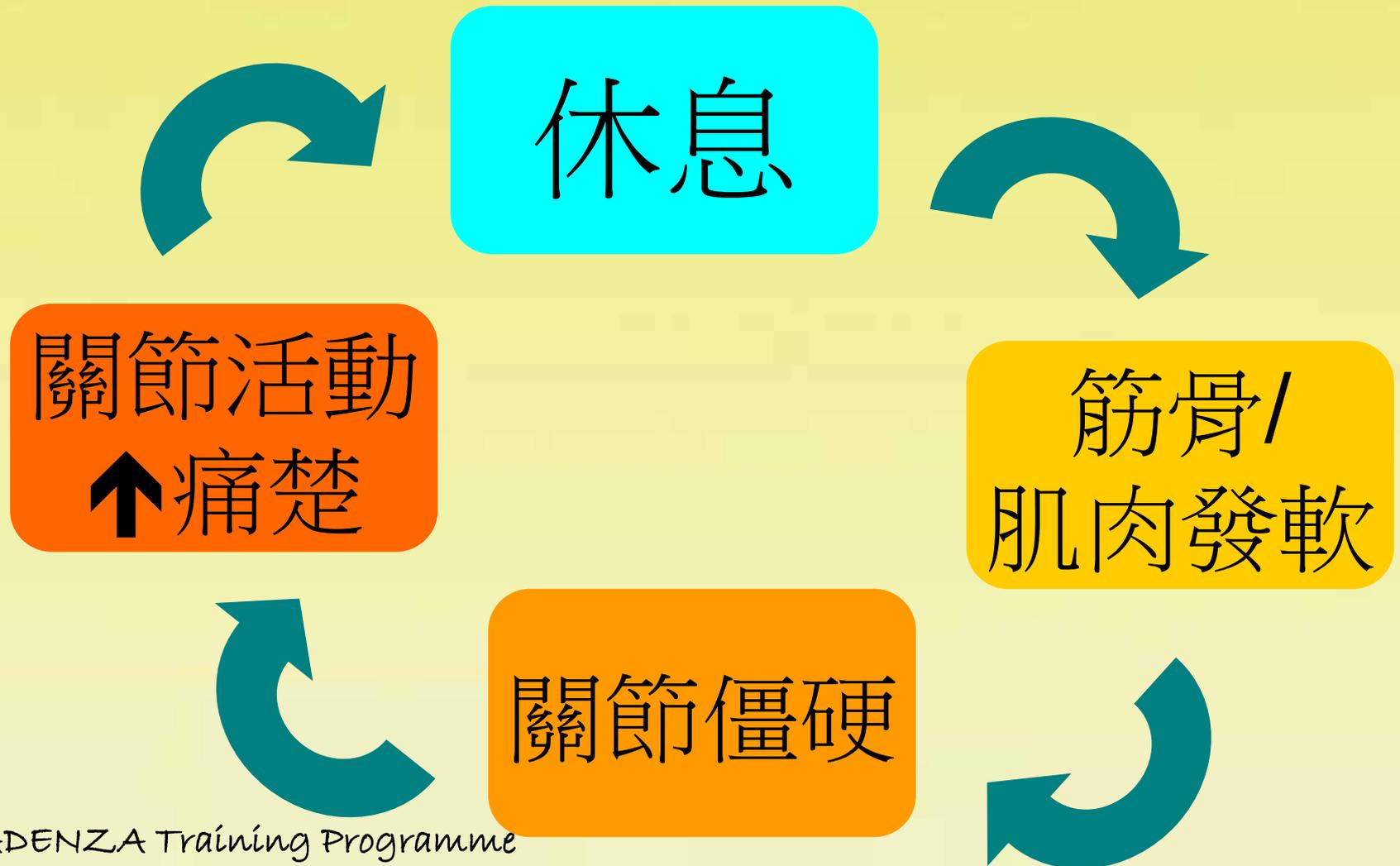
成因

- 未有確實病因
- 常常是自發性形成
- 中風或心肌梗塞患者患上機會較高

診斷

- 關節檢查
- X光

休息是應付痛楚的最好方法？



自療方法

- 針對痛及關節僵硬
- 冷敷或熱敷
- 運動治療
- 穴位按摩: 肩髃、合谷、后溪穴

治療方法

- 物理治療
- 藥物治療
- 手術治療

預防

多作肩膊伸展及強化運動!

肩膊痛

- 其他原因
 - 筋腱發炎
 - 滑囊發炎
 - 肩關節炎
 - 頸椎關節問題

手肘痛

- 張婆婆，65歲，工作為家庭主婦
- 近日發現右手手肘位置疼痛，特別於出力時，連茶壺也不為拿起
- 日常生活也面對困難，如未能扭乾毛巾，擰開門鎖等
- 手肘外側有紅腫及觸痛
- 自行“搥”跌打酒，及後令疼痛及腫脹加劇

網球肘

- 手臂外側肌腱/骨膜發炎
- 外伸展肌肉群肌腱負責手腕及手指伸展動作
- 從事非網球活動的人也會患上網球肘

網球肘

成因

- 經常進行重覆性的手腕關節活動，例如抹窗，油漆工作，切食物
- 不正確地運用手腕或前臂力量
 - 手指/手腕過度伸展
- 肌肉柔韌性/力量不足

網球肘

症狀

- 手指、手腕或手臂用力時手肘外側或前臂肌肉痛
- 手肘外側有壓痛點
- 手肘外側有發炎徵狀

自療方法

- 急性期 (有發炎情況)
 - 休息
 - 冷敷
- 次急性期
 - 輕柔按摩患處
 - 伸展運動

自療方法

- 用合適的方法強化前臂及手腕肌肉
- 以加強保護力及耐力
- 防止勞損或受傷
- 穴位按摩: 曲池

治療方法

- 物理治療
- 手術治療

預防

- 避免長時間手指及手腕重覆性動作
- 適當休息，多作伸展運動
- 注意工作時手腕、前臂及手肘位置，
 - 如「扭毛巾」避免用力過重，扭轉幅度過大；
 - 抽重物時避免手腕過度外展

總結

- 痛風
- 足底筋膜炎
- 膝關節炎
- 腰椎關節退化/坐骨神經痛
- 頸椎關節退化
- 肩周炎
- 網球肘

多謝!!!