

脊椎長骨刺 一定要開刀治療嗎？

文·圖／骨科部 脊椎中心 主治醫師 曾準

隨著年齡的增長或長期姿勢不當，許多人可能面臨脊椎的退化性改變，其中「骨刺」是最常聽到的問題之一。不少人聽到骨刺後感到緊張，擔心需要接受手術才能治療。然而，骨刺並非所有情況都需要開刀。

為了讓大家更清楚了解骨刺的成因、症狀，以及可能的治療方式，我們整理了以下內容，幫助您正確認識脊椎骨刺，並提供治療應對之道。

什麼是脊椎骨刺？

脊椎骨刺（Vertebral Spinal Osteophytes）是脊椎退化或骨關節炎的常見表現。骨刺是由於脊椎椎體邊緣的異常骨質增生所形成，常見於年長者或關節長期受壓的部位。其形成主要與以下因素有關：

- **年齡增長**：隨著年齡增長，椎間盤逐漸退化，脊椎的穩定性降低，身體為了補償而生成骨刺。
- **骨質退化**：骨骼隨年齡減少鈣質和骨密度，容易導致退化性改變。
- **姿勢不當**：長期維持不良姿勢或重複性負重，會增加脊椎的壓力，加速骨刺生成。



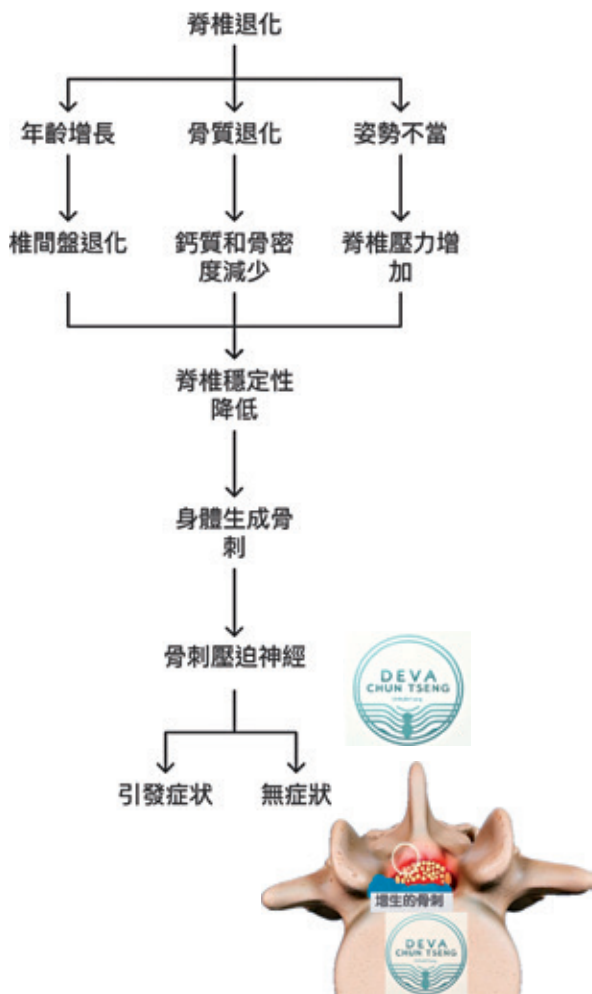
骨刺其實是身體的一種代償性機制，試圖增強關節穩定性。然而，當骨質增生過度，壓迫到周圍的神經、肌肉或其他結構時，就可能引發症狀。

骨刺與脊椎狹窄症候群的關聯

骨刺有時與脊椎狹窄症候群（Spinal stenosis）一同出現。脊椎狹窄症候群是指脊椎管或神經孔變窄，壓迫神經而引起的症狀。以下是骨刺在不同部位可能造成的影響：

1 腰椎狹窄症候群 Lumbar spinal stenosis

腰椎狹窄通常由多種退化性改變共同引起，包括：



- **黃韌帶肥厚**：隨著年齡增長，韌帶變厚導致椎管變窄。
- **椎間盤突出**：退化的椎間盤突出壓迫到神經。
- **小面關節退化及骨刺形成**：骨刺生成可能進一步減少椎管空間。

這些變化可能壓迫到坐骨神經，引發典型的坐骨神經痛，症狀包括下肢疼痛、麻木感和肌肉無力，甚至影響行動能力。

2 頸椎神經孔狹窄 Cervical foraminal stenosis

頸椎的骨刺可能壓迫神經根，導致：

- **頸部僵硬**：影響頸部的活動度。

- **手臂麻木或無力**：神經壓迫可能影響手臂的感覺和力量。

有時難以從影像中區分壓迫是否來自骨刺或椎間盤突出，因此醫師需綜合病史、症狀與影像檢查來做出診斷。

骨刺常見的症狀與部位影響

除了狹窄症候群，骨刺的症狀還因其所在部位而有所不同：

1 頸椎骨刺

- **症狀**：肩頸僵硬、手臂麻木，甚至吞嚥困難（吞嚥痛）或睡眠呼吸中止症（OSA）。
- **嚴重影響**：壓迫脊髓可能導致走路不穩或其他功能障礙。

2 胸椎骨刺

- **症狀**：胸部不適或吞嚥困難。
- **嚴重影響**：壓迫食道或胸部神經可能導致持續性不適。

3 腰椎骨刺

- **症狀**：下肢疼痛、麻木，甚至無法正常行走（典型的坐骨神經痛）。
- **嚴重影響**：壓迫馬尾神經可導致大小便失控等問題。

非手術治療方式

大多數的脊椎骨刺症狀可透過非手術方式緩解，常見治療包括：

1 物理治療

- 熱敷、牽引或按摩緩解肌肉緊繃與疼痛。
- 核心肌群訓練（如伸展或瑜伽）提升脊椎穩定性，減少未來症狀復發。

2 藥物治療

- **非類固醇消炎藥 (NSAIDs)**：有效緩解炎症與疼痛。
- **類固醇注射**：直接注射於壓迫部位，暫時減輕神經發炎。

3 生活習慣調整

- **控制體重**：減輕脊椎負擔。
- **改變姿勢**：避免久坐，定時活動。

什麼時候該尋求專業協助？

如果經過3至6個月的非手術治療，症狀仍無法緩解，或出現以下情況，建議尋求專業脊椎外科醫師協助：

- **疼痛持續加重**：影響日常生活。
- **神經壓迫症狀**：手腳麻木、肌肉無力或行走困難。
- **大小便異常**：可能是馬尾綜合症的警訊，需立即處理。

手術適應症

當非手術治療無效且症狀嚴重時，手術可能是必要的治療選擇。以下情況通常需要手術治療：

- 1 **神經壓迫嚴重**：肢體無力或大小便失控。
- 2 **脊髓壓迫**：特別是頸椎病變，需早期手術避免永久損傷。
- 3 **功能障礙持續**：嚴重影響患者的生活品質。

微創手術的選擇

現代醫療提供了多種微創技術，傷口小、恢復快，是解決骨刺及狹窄問題的有效選擇：

1 腰椎內視鏡單側椎板切開雙側減壓術 LE-ULBD

適用於腰椎狹窄症候群，透過小切口完成減壓，保留脊椎穩定性。

2 頸椎神經孔減壓術

適用於頸椎神經孔狹窄，透過移除骨刺或椎間盤突出來釋放壓迫。

結語

脊椎骨刺及相關的狹窄症候群，並非所有患者都需要手術治療。多數情況下，透過非手術方式即可有效緩解症狀，幫助患者恢復正常生活。只有當症狀持續加重或神經壓迫嚴重影響功能時，才需要考慮手術。

值得一提的是，脊椎微創內視鏡手術是一項高度個人化、客製化的治療方式。醫師會根據患者的臨床症狀、影像檢查結果、詳細的理學檢查，以及個別需求，選擇最合適的治療方案，目標是達到最佳的患者治療效果。這種個人化的治療方式不僅能有效解決問題，還能最大限度降低手術風險與恢復時間。

脊椎微創手術的成功實施，需要經驗豐富且專業的脊椎外科醫師操作，才能確保安全性與成功率。筆者擁有近一千台脊椎內視鏡手術的成功經驗，熟練掌握各種微創技術，致力於為患者提供高效、低風險的治療選擇，並幫助患者快速恢復健康與生活品質。

如果您對自己的病情有疑慮，建議尋求專業脊椎科醫師的診斷與建議。透過專業的評估與客製化的治療計劃，能更好地針對您的需求制定適合的治療方案，幫助您早日恢復健康與活力。🌟