

# 骨刺是病？不是病？！

文/骨科部 廖宜賢醫師

「醫生，我的腰椎骨生骨刺，以後會不會刺到神經啊？」

「醫師，我膝蓋長骨刺，要怎麼辦？要不要開刀？」

骨刺，是許多病患前來骨科門診求診的原因。但是骨刺到底是什麼呢？

乍聽之下，骨刺的含義會讓人誤會是身體上的骨頭長出了刺，但實際上骨刺是指當人體的關節隨著長時間的使用，而逐漸開始產生關節退化、老化的現象，此時，在關節邊緣的骨端，也會因老化而出現增生現象，形成所謂的骨贅，加上附著其上的肌腱及韌帶發生鈣化、骨化。這些改變，在X光片下就會形成突出的骨頭結構，就是俗稱的「骨刺」。因此，基本上骨刺是關節退化自然產生的一種現象，但因為經過坊間過度誇大與資訊不夠透明，造成許多人對骨刺深感畏懼，甚至於花費許多寶貴的時間及金錢，去接受無謂的檢查及治療，但對於骨刺之問題卻沒有對症下藥，反而導致病情加重，站在專業醫療的角度上，實在是太不可取了，延誤就醫不只浪費了自己的金錢，更重要的是耽誤了治療時間，才是最可惜的一件事情。

骨刺常發生在身體負重較大或活動較多

的關節，如頸椎、腰椎、手部、髖關節（骨輪）、膝關節等部位。這些關節經過長時間的使用，當年紀變大，關節便開始出現老化、退化，產生骨刺。骨刺發生的主要原因除了年齡變大，關節老化外；關節本身的疾病，關節的外傷病史，過度的使用或是長期施加關節壓力，都會造成關節的老化加速，提早造成骨刺的形成。

這邊要特別和民眾宣導，**骨刺就如同一般骨頭結構，本身不會產生症狀，也不會痛**。但若是發生了疼痛或神經症狀，造成的原因，常見有下列幾種：

## 1. 肌肉肌腱的發炎：

這是在臨床最常見的情形，可能原因為過度運動、負重或不當的姿勢所造成，與骨刺並無太大的關聯。這類症狀的病史常常比較短，且發作常是間歇性或不定時的。病人通常只要適當的休息，改善姿勢，並配合消炎藥物使用，局部熱敷和物理治療，大多可以得到明顯的症狀改善。

## 2. 關節的病變炎症：

當關節的老化，除形成骨刺外，關節軟骨磨損，最後會造成關節的發炎，就是退化

性  
有  
節  
狀  
關  
的  
關  
無  
工  
3. 神  
骨刺  
節退  
神經  
狀。右  
出現上  
會有肌  
可以用  
療，即  
的病人  
病情。  
透  
關節病變

性關節炎。除退化外，常見關節炎的原因還有類風濕、痛風、外傷性關節炎等。另外關節的不穩定也會造成局部發炎症狀。病人症狀時間常是較為長久，而且持續的。早期的關節病變是可以使用藥物的，還可加上適當的護具與物理治療，來控制改善病情。但若關節破壞嚴重且症狀明顯，經過保守治療仍無效，就可能需要考慮以關節固定融合或人工關節置換手術，來治療病人之疼痛症狀。

### 3. 神經或脊髓壓迫：

常發生在頸椎或腰薦椎部位，但很少是骨刺直接壓迫神經所造成。而是因為脊椎關節退化，或是椎間盤的病變，造成了脊髓及神經通道孔洞的狹窄，而產生神經壓迫的症狀。在臨床上，除脊椎局部疼痛外，病人會出現上肢或下肢酸、痛、麻的症狀，嚴重時會有肌肉萎縮無力的情形。早期輕微症狀，可以用藥物控制，加上適當的保護與復健治療，即可控制病情，但若是症狀惡化或嚴重的病人，則需以手術做神經減壓，才能改善病情。

透過此篇文章和民眾宣導，骨刺本身是關節病變的一種現象，而並非一種疾病，也

不需專門針對骨刺來做治療，當然，在名詞上的認知會容易讓人誤以為是骨頭上的刺，如非對骨刺有基本正確的認知，聽到有刺在身體裡當然也容易產生民眾身體與心靈上的不安，因此建議民眾可以將骨刺設想為骨疣，為骨頭退化的一種自然現象，不用過度擔憂，極少數壓迫到神經者才有開刀的必要性，大部分的人和骨刺是可以和平相處的，但在醫療的臨床上仍建議民眾，如有身體上的不適，還是應至醫院求診，讓醫師可以根據疼痛狀況和病人的症狀，加上仔細的理學和影像學檢查，才能做出確切的診斷，並給予病人適當有效的治療，以減少病患之疼痛與不安。

