



從脊椎 Modic 異變 識別腰痛根源

很多患者拿着磁力共振報告，詢問我關於報告內脊椎Modic變化訊號的意思，現在為讀者解讀Modic異變對腰痛的影響。

磁力共振可檢查出Modic異變

Modic異變常發生於脊椎和椎間盤內，只能透過磁力共振掃描觀察到病況。Michael Modic博士於1988年首次分析描述脊椎及椎間盤的Modic變化，這些變化可根據腰痛的情況以三種類型來描述，分別為一型、二型及三型。（見圖一、圖二）

是診斷腰痛的關鍵指標

Modic變化是繼椎管狹窄症及椎間盤突出後，常見的引起腰痛的主要原因之一。研究顯示，Modic變化與腰痛有很大的關係，尤其是一型，患者會無論早上或晚上持續出現腰痛，也可能因為腰痛嚴重以致無法入睡。

Modic 第一型

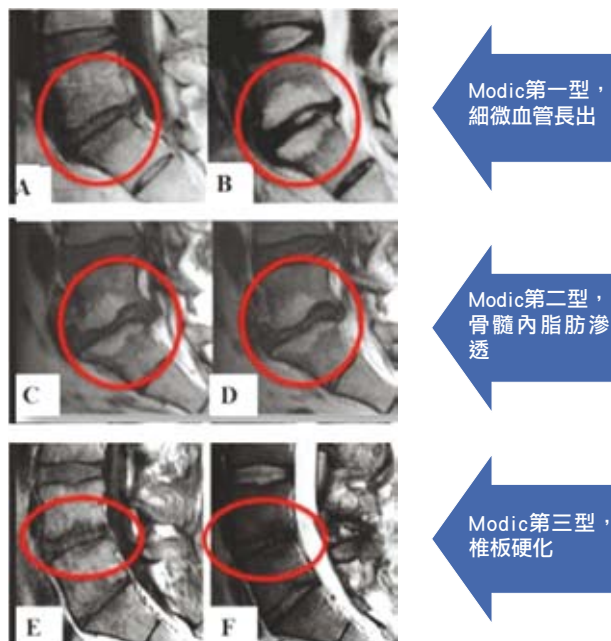
從磁力共振掃描顯示椎板長出異常的細微血管，椎板帶有炎性及出現水腫但明顯沒有骨髓變化。

Modic 第二型

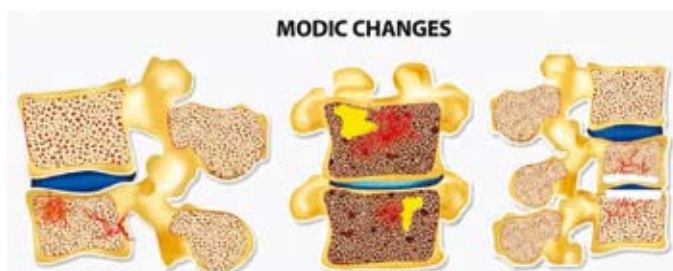
從磁力共振掃描顯示骨髓開始失去正常外觀，骨髓內脂肪滲透。

Modic 第三型

這是非常罕見的情況，患者除了有腰痛外，磁力共振掃描顯示患者有椎板硬化及輕微骨折。



■圖一



■圖二：由左至右，分別是Modic第一型，細微血管長出；Modic第二型，骨髓內脂肪滲透；Modic第三型，椎板硬化。

患者年齡通常較大

Modic異變的患者年齡通常較大，而且比沒Modic異變的人士有更嚴重的椎間盤病變和椎間盤突出。研究顯示，患有Modic異變與長期嚴重的腰痛有一定程度的關連。一型患者相比於二型患者，腰痛情況更加嚴重，而二型患者則會出現下肢麻痺無力的情況。

透過磁力共振掃描，能夠觀察到脊椎Modic變化及脊骨形態和影響範圍，可作為診斷腰痛的關鍵指標，醫生可更加了解個別患者腰痛的成因和嚴重程度，並為患者訂立更適切及個人化的治療方案。磁力共振掃描對醫生作出準確的臨床判斷幫助甚大。



■ 雙手放平，屈膝然後兩邊擺動。



■ 雙手及雙腳提升，用腰力向上，停留六秒。可重複六至七次。

Modic異變的治療

一型及二型Modic異變，除了透過保守治療處理腰部疼痛的症狀外，最重要的還是要經常做伸展肌肉的運動來強化腰部，透過肌肉體適能訓練達致減少腰痛的目的。

紓緩腰痛的動作

以下動作可緩和腰部痛症，運動時或運動後若感覺不適應立即停止，且應循序漸進以免因過度運動而適得其反。



■ 單腳屈膝，向胸口，兩邊做。可重複六至七次。



■ 雙膝屈曲向心口停留六秒。可重複六至七次。



■ 可利用橡筋帶綁住膝頭，然後雙腳拉開。可重複六至七次。

(本文照片由王鳳恩脊醫提供)

*如對脊骨神經科有任何查詢，請瀏覽www.excelmedicalgroup.com或致電2804 6813。