

37歲的阿熊身材壯碩，但慢性背痛已超過5年，不只搬重物會痛，坐在電腦前超過15分鐘也會開始痠痛。曾經接受過物理治療及整脊，都只能短暫幾天減輕症狀，5年來幾乎沒有好過。

很多人都有下背痛的症狀，根據統計，下背痛幾乎是僅次於感冒，第二常見的疾病。多數的下背痛在藥物或復健治療後可好轉，但若保守的治療方式仍不見效，注射式的增生療法或許是不錯的治療選擇。

◎下背痛除了肌肉韌帶痛，也有可能來自於「小面關節」

在阿熊的影像檢查中，並沒有發現明顯的椎間盤突出現象，因此再安排超音波檢查，結果發現痠痛的問題在第5腰椎的「小面關節」。「小面關節」是讓我們脊椎可以前彎後仰的重要構造。若出了問題，就可能加重旁邊韌帶肌肉的負擔，導致最後韌帶、關節及肌肉都出了問題，形成整個腰部的慢性疼痛。

◎「增生治療」可以治療長期的疼痛

增生治療（prolotherapy）源起於1930年代，透過將有助促進組織生長的增生液注射到受傷的韌帶、肌腱、關節、軟骨等組織周圍，使該部位產生輕微發炎反應，促進受傷部位修復，進而改善關節穩定度。

在國外有許多的運動傷害的職業球員曾接受過此治療，國內也有許多受慢性疼痛困擾的患者，會藉由增生治療解決長期疼痛的不適。復健科門診中常見的肩部旋轉肌損傷、手腕疼痛、手肘痛、下背痛、膝蓋退化性關節炎、慢性足踝扭傷，甚至是特定神經痛都有不錯的療效。

阿熊經過第一次超音波導引增生療法注射後，疼痛有明顯改善，整個腰部活動度和耐力也明顯增加。再經過每1-2週一次的注射治療療程後，原先的疼痛問題更是幾乎消失，生活品質大幅改善。

◎增生治療應避免同時使用消炎止痛藥物

增生治療會在每個受傷部位注射約1-3CC的增生液（一般較常使用的是高濃度的葡萄糖液以及自體血小板血漿等成分）。

注射完幾天出現局部痠脹屬於正常反應，不適感通常會在一週內緩解。

需注意的是，增生治療是促進組織修復，因此若先前已服用消炎止痛藥抑制發炎反應，應盡可能避免使用。

至於注射後可能產生的痠脹感，建議使用不含消炎成分的單純止痛藥（如常見的普拿疼）來減緩不適，以免抑制治療效果。

另建議患者注射後1-2週應回門診追蹤，若能搭配運動，強化局部肌肉強度，可以讓此治療更具成效。（作者為汐止國泰綜合醫院復健科主治醫師）