

# 系統性回顧：退化性頸椎脊髓病變病患的 非手術及術後之運動訓練策略

鄭智修<sup>1,\*</sup> 蘇皓琮<sup>1</sup> 劉文瑜<sup>1</sup> 王淑芬<sup>2</sup> 徐瑋勵<sup>2</sup> 莊育芬<sup>1</sup>

**背景與目的：**運動訓練為一種針對退化性頸椎脊髓病變(cervical spondylotic myelopathy)患者的介入方式。本研究目的是利用系統性回顧，統整對於非手術或術後的退化性頸椎脊髓病變患者，其運動介入後的效果和介入策略。**方法：**收集華藝線上圖書館、PubMed、MEDLINE和ScienceDirect等四個線上資料庫從2000年1月至2013年5月間出版的文獻，對於有詳細記錄運動治療內容、成效之研究進行探討。**結果：**本篇文獻只納入五篇文章，分別有三篇非手術運動治療文章及兩篇術後運動治療文章。其中文獻品質分數使用皮卓量表(PEDro)評分，兩篇為兩分、三篇為三分，品質皆較差，主要因為缺乏隨機控制測驗、雙盲研究設計等。而各篇實證證據等級依據牛津大學實證醫學中心醫學文獻證據等級分類，文獻皆為實證等級較差的第四等級。本研究結果顯示，非手術的運動介入策略主要為頸部屈曲肌力訓練和行走訓練，可增進動作與感覺功能、生活功能獨立性和行走能力，減少頸部失能情形和疾病嚴重程度。術後運動介入則包括下肢肌力訓練、功能性訓練、行走訓練和術後早期頸部活動度運動，可以增進肌力、功能性和行走能力，並維持正中姿勢下的頸椎前凸角度。**結論：**本篇系統性回顧搜集到的文獻數量不多、實證等級及品質亦較差；然而根據本篇歸納發現運動介入可改善非手術、或是術後退化性頸椎脊髓病變患者的身體結構及功能、活動與生活參與。(物理治療 2013;38(4):279-285)

**關鍵詞：**退化性頸椎脊髓病變、運動訓練、術後、非手術

退化性頸椎脊髓病變(cervical spondylotic myelopathy)損傷是種好發於中老年人的頸部疾病，因頸椎漸進性的退化，而使脊髓逐漸受到壓迫造成病變，不同部位的損傷會呈現不同的症狀，包括：感覺異常、肌肉無力、頸部僵硬、頸部活動度減少、動作變笨拙、姿勢控制困難、步行困難等。<sup>1,2</sup> 對於輕微、中度病情之患者建議接受保守性治療或物理治療，對於病程後期嚴重神經症狀者則建議接受手術治療。<sup>3</sup> 運動訓練是種容易執行且經濟實惠的介入方式，但針對退化性頸椎脊髓病變患者的運動項目及療效，並未完善地藉由良好證據力等級之研究證實；頸部術後之

運動介入也尚未發展出黃金原則，因此本篇研究目的是利用系統性回顧，統整運動介入對於非手術、術後退化性頸椎脊髓病變患者的效果，以及探討非手術和術後的運動的介入策略。

## 研究方法

### 文獻搜尋策略

本篇文章搜尋華藝線上圖書館、PubMed、MEDLINE

<sup>1</sup> 長庚大學醫學院物理治療學系

<sup>2</sup> 臺大醫學院物理治療學系暨研究所

通訊作者：鄭智修 長庚大學醫學院物理治療學系 桃園縣龜山鄉文化一路259號

電話：(03)211-8800 E-mail：chcheng@mail.cgu.edu.tw

收件日期：102年9月10日 修訂日期：102年10月28日 接受日期：102年11月6日