

如何治疗关节活动过度综合症？

治疗急性体征的方法包括：

- 休息并避免进行可能会加剧受影响关节的活动。
- 物理疗法和采取关节保护措施（例如：使用夹板、胶带、弹力绷带）。
- 可以使用非类固醇抗炎药 (NSAIDs) 或对乙酰氨基酚 (paracetamol)（简称“班纳度”）减轻疼痛。

长期护理关节活动过度综合症的方法包括改变生活习惯和运动方案，采取关节保护措施，以及遵守正确的身体力学。

治疗关节活动过度综合症的策略包括：

- 通过强健计划强化肌肉，以及增强平衡与协调能力，从而增强关节的稳度性和关节活动的触感。
- 采用舒缓紧绷肌肉但不会损伤关节的伸展动作。
- 使用支撑性夹板和穿戴适合的鞋。
- 在进行较剧烈运动前服用止痛药。

关节活动过度综合症的前景是什么？

多数患有关节活动过度综合症的人毫无体征并过着无痛无疾的生活。若您患上了关节活动过度综合症，您只需要简单地调整您的生活作息，便能减轻症状。建议您尽早采取保护措施以便减低将来患上退化性关节炎（继发性骨关节炎）的可能性。

B1A 和 B1B 诊所

陈笃生医疗中心，B1 楼

联络热线：

6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问，请随
时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

风湿、过敏与免疫科

关节活动过度综合症



什么是关节活动过度综合症？

关节活动过度指的是关节过度松弛，导致可活动的范围比一般人大。当您有多个关节因过于松弛而出现疼痛的症状时，您可能是患上了关节活动过度综合症。

关节活动过度综合症与其它导致局部性关节活动过度及关节松弛的疾病（例如：埃勒斯-丹洛斯综合症 (Ehlers-Danlos syndrome)、马凡综合症 (Marfan syndrome)）不同。这些遗传性疾病非常罕见，而且可能导致严重的并发症。



左图（上图与下图）：因埃勒斯-丹洛斯综合症 (Ehlers-Danlos syndrome) 所导致高弹性及薄皮肤和过度松弛的关节。

右图：马凡综合症 (Marfan's syndrome) 的病患因具有修长和松弛的手指而能用手指把对边的手腕彻底裹住。

图片来自于英国医学刊物 (British Medical Journal)

导致关节活动过度的因素？

和其它疾病无关的关节活动过度占人口约 4% 至 13%。它常见于健康人士而且多数都毫无症状。因素包括：

- 较小年龄 - 随着年龄的增长，患上关节活动过度的可能性相对较少
- 女性
- 基因（例如非洲、亚洲、及中东裔人士）

由于关节过于松弛，关节活动过度可能会导致关节表面较快磨损以及关节周围软组织的损伤。这间接地导致关节疼痛，时间久了就会引发关节活动过度综合症。关节活动过度有可能减弱一些人的关节活动感观。这些人将没办法察觉关节过度拉伸或损伤的触觉。

关节活动过度综合症有什么体征与症状？

患者的体征包括：

- 关节僵硬及疼痛（通常在傍晚或晚上）
- 肌肉劳损及疼痛
- 关节扭伤、劳损、及脱臼频繁
- 能把身体部位极度扭曲（例如“双关节”/ 关节能前后弯曲）

相关的症状包括：

- 薄皮肤
- 脊柱侧弯，扁平足
- 疝及静脉曲张



左图：灵活的食指（“双关节”）；右图：“扁平足”。

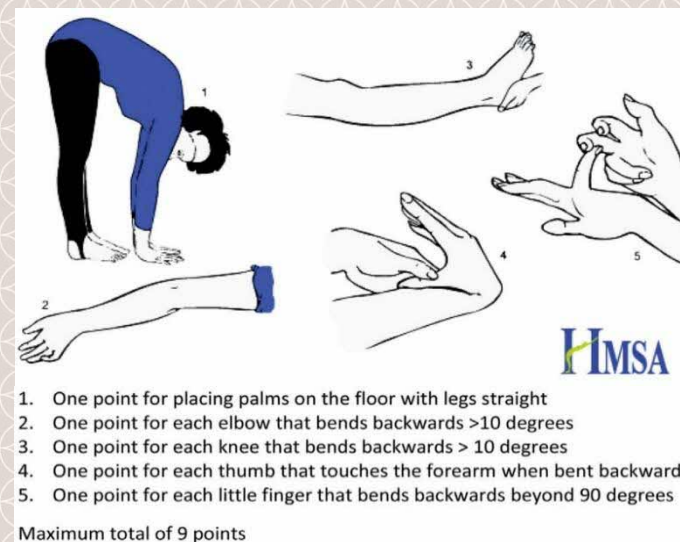
如何确诊关节活动过度综合症？

确诊的过程通常采用排除法，尤其是当您的关节出现疼痛及肿大的体征。您的主治医生会需要您提供详细的病史并进行身体检查以排除像炎症、感染性疾病、及自身免疫疾病。

为了确认您的关节是否活动过度，医生可能会问您以下的问题：

1. 您以往是否能在双腿伸直的情况下弯身并双掌碰地？
2. 您是否能把拇指拉向并触碰到前臂？
3. 年幼时，您是否能把身体部位极度扭曲或做劈腿动作？
4. 年幼时，您的肩膀或膝盖骨是否曾经多次脱臼？
5. 您会否把自己归类为“双关节”？

通过 5 项简单的动作，您能测试自己的关节松弛程度，并且计算比顿分数 (Beighton score)。总分 9 分，积分 4 或以上代表您的关节松弛。



比顿分数

图片来自于关节活动过度综合症协会 (Hypermobility Syndromes Association)

若您的身体没有显示感染性或自身免疫等其它疾病的症状，您的医生通常不会为您安排其它的检测。