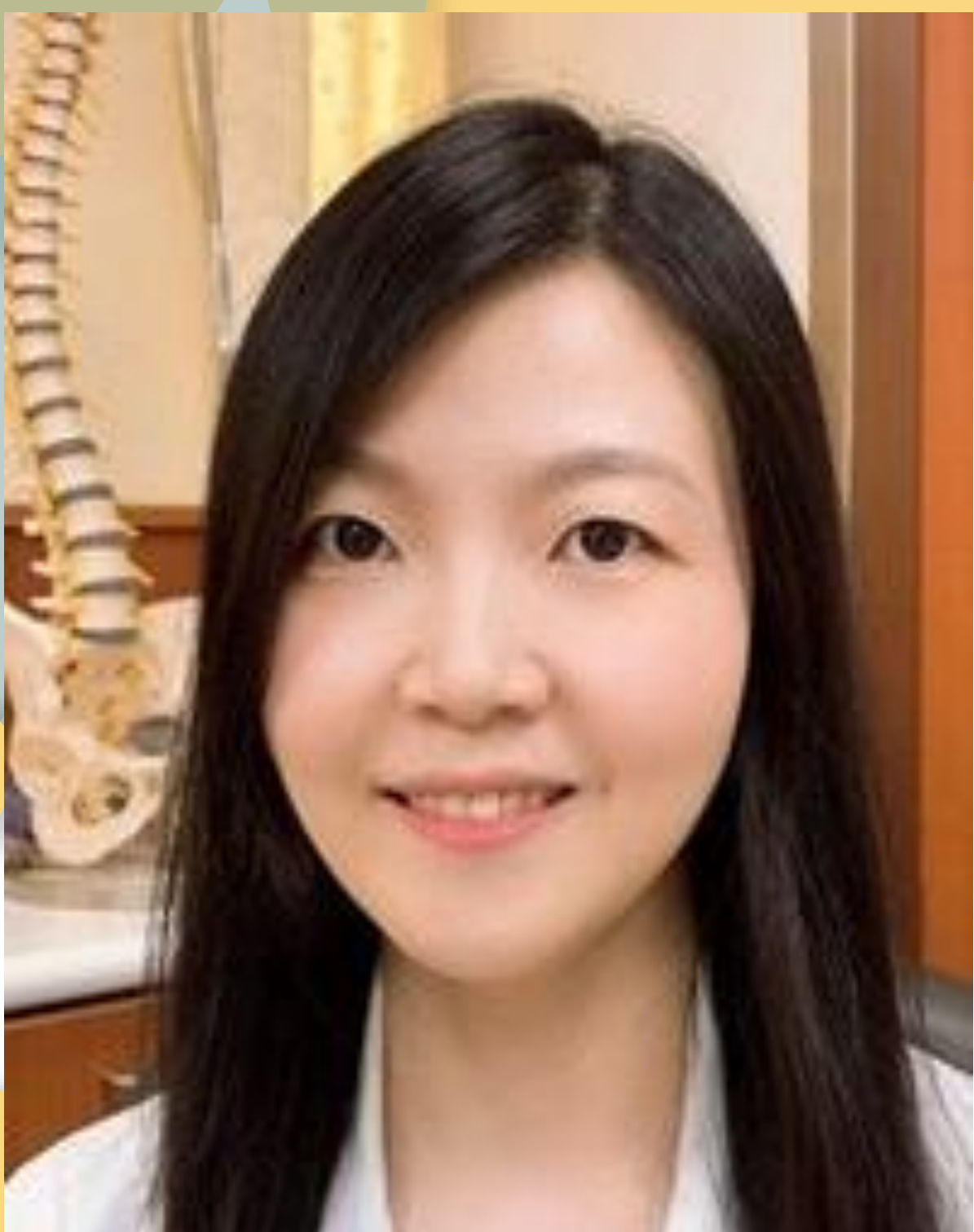




# 認識「增生療法」 自然修復的治療選擇

## 復健科周怡君



### 什麼是「增生療法」？

「增生療法（Prolotherapy）」是一種以刺激人體自我修復機制為核心的治療方式。透過注射方式，將刺激組織生長的藥劑注入受損的肌腱、韌帶、關節等處，促進膠原蛋白增生與組織修復。這種療法源自1930年代，由美國醫師Dr. Hackett發展，至今已有廣泛應用，特別適用於慢性肌肉骨骼疼痛的治療。



### 增生療法的作用原理

它的基本原理是「讓疼痛組織重新啟動修復程序」。例如，韌帶或肌腱受損後若癒合不完全，就可能長期發炎或無力，導致關節不穩定、疼痛。注射刺激物後，會產生輕微發炎反應，誘發身體自然修復，增強結締組織強度。



另一種常見方法是PRP（高濃度血小板血漿）療法，取自自體血液後濃縮血小板再注射，有助於更強的再生修復。



### 增生療法使用的藥劑有哪些？

#### 常見注射藥劑包含：

- 高濃度葡萄糖
- 維生素B12
- PRP（自體血小板血漿）

這些成分本身對人體無害，且不屬於類固醇藥物，不會產生藥物依賴或副作用。

### 常見治療部份與適應症？

增生療法適用於許多與肌腱、韌帶、關節有關的慢性疼痛問題，如：

- 媽媽手、網球肘、高爾夫球肘
- 五十肩、肩夾擠症候群
- 下背痛、坐骨神經痛、脊椎滑脫
- 膝關節退化、髕骨痛、半月軟骨損傷
- 足底筋膜炎、跟腱炎、腳踝扭傷
- 頸部痠痛、頭痛、偏頭痛、椎間盤突出
- 胸廓出口症候群、腕隧道症候群

### 增生療法的效果與療程

治療效果依個人體質、病況而異，一般需3至6次療程，每次間隔約2至4週。部分病人一兩次就能改善，但也有人需更長療程。臨床上約80%病患明顯改善。

### 有沒有副作用？

副作用相對少，可能會有：

- 注射後短暫腫脹或酸痛
- 輕微發炎反應
- 注射部位皮膚瘀青
- 疼痛加重一兩天屬正常反應

### 注意事項

- 注射當天避免劇烈運動
- 持續治療才能獲得最佳效果
- 治療後保持良好姿勢與肌力訓練，幫助恢復穩定度