

增生療法、PRP 注射 精準治療慢性疼痛

2025/12/29



PRP 可改善退化性膝關節炎與慢性肌腱炎；示意圖。（照片提供／彰化基督教醫院）

文／楊育愷

慢性肌骨疼痛如膝關節退化、五十肩、網球肘、足底筋膜炎，常使患者長期不適，而在復健與藥物效果有限時，增生療法與 PRP 注射已成為近年重要的再生治療選項。

找出疼痛來源 刺激組織修復

增生療法並非一般認知的「打糖水」，而是一項以精準評估與專業注射為核心的治療。醫師透過理學檢查與肌骨超音波找出疼痛來源，例如韌帶鬆弛、肌腱退化或關節不穩定，再以葡萄糖等增生製劑在超音波導引下進行多點注射，刺激組織修復。研究顯示，此療法在膝退化、網球肘與足底筋膜炎等疾病上具有良好成效，關鍵在於診斷正確與注射精準。

PRP 屬自體再生醫學，從患者自身血液萃取高濃度血小板，將其含有的生長因子注入患部，以促進組織再生。許多國際運動員也曾接受此療法。研究指出，**PRP** 在退化性膝關節炎與慢性肌腱炎的改善效果優於玻尿酸，且安全性佳。

適合接受治療者包括慢性肌腱炎、退化性關節炎、韌帶鬆弛引起的關節不穩定、慢性下背痛、椎間盤問題與五十肩，尤其是長期保守治療無效者。但若有感染、腫瘤、嚴重血液疾病、未控制的慢性病、懷孕或自體免疫疾病活躍期者則不建議施作。

醫師在超音波導引下，將藥物準確注入受損部位，避免誤傷神經血管並提升療效。治療前，應停用消炎止痛藥，術後數日可能出現痠脹屬正常修復反應。**2** 週內以休息與伸展為主，之後逐步加入肌力訓練，約 **4-6** 週可恢復運動。

增生療法通常每 **2-4** 週施打一回，共需 **4-6** 次；**PRP** 多為 **1-3** 次、每 **4** 週施打 **1** 次，療效可維持 **9-12** 個月。若搭配低發炎飲食與規律運動，改善效果更為明顯。

（作者為彰化基督教醫院復健醫學部醫師）