



全球抗骨骼肌肉疼痛年

2009 年 10 月至 2010 年 10 月

肌肉骨骼疼痛的流行病学

患病率 [3]

几乎所有成年人都曾因损伤或过度使用而造成肌肉骨骼疼痛的一次或多次短暂发作。复发或慢性肌肉骨骼疼痛问题也很常见。患病率的定义为一个时间点上或一段时期内人群中出现特定疾病的比例。

- 虽然给定条件下各研究因疾病定义、时间阶段和所研究人群不同而导致患病率各异，但可以明确的是某些肌肉骨骼疼痛问题的患病率很低（例如纤维肌痛、类风湿性关节炎和上髌炎为 2% 或以下），而腰背痛却非常常见，在任何时间点上都会影响一般人群中 30-40% 的成年人。
- 在这两个极端之间，颈部疼痛和肩膀疼痛的患病率为 15-20%，而膝盖疼痛、颞下颌疾病疼痛和慢性大范围疼痛为 10-15%。

年龄/性别模式 [3,4]

虽然上述患病率可用于估计肌肉骨骼疼痛问题的整体严重程度，但许多肌肉骨骼疼痛疾病的患病率在很大程度上还取决于年龄和性别。

- 一个很明显的例子就是骨关节炎导致的膝部疼痛在老年人中很常见，在 60 岁以上的老年人中影响三分之一以上的人，但在年轻人中不太常见。相比之下，某些肌肉骨骼疼痛疾病（例如颞下颌疾病疼痛）的患病率在 45 岁以后下降。
- 女性患颈部、肩部、膝部和背部疼痛的几率是男性的 1.5 倍。颞下颌疾病疼痛的性别比约为女比男 2:1，而纤维肌痛则大于 4:1。

肌肉骨骼疼痛的风险因素 [2,5,7]

除年龄和性别外，已发现多种因素可增加个人出现持久肌肉骨骼疼痛的风险。

- 退行性疾病（类风湿性关节炎和骨关节炎）明显可提高发生关节疼痛的几率；但不是所有的骨关节炎都与疼痛相关。
- 肌肉骨骼结构的反复使用和停止使用均与疼痛相关。
- 在前瞻性研究中，基线时疼痛问题（无论是肌肉骨骼还是非肌肉骨骼）预示可能发生肌肉骨骼问题，而且发生风险随基线时疼痛问题的数目增加而增加。
- 抑郁、负面影响和（青少年中）行为问题等心理因素也被证明与发生风险的增加有关。
- 最后，部分证据表明某些遗传因素可增加发生风险，至少对颞下颌疾病疼痛来说是这样的。

肌肉骨骼疼痛中的能力丧失 [1,6]

出现肌肉骨骼疼痛问题的人可能因疼痛而不能完成日常活动或者限制了自己的活动。

- 一般人群中因肌肉骨骼疼痛而导致的能力丧失率通常比寻求初级护理的人群低。例如，在寻求膝部疼痛治疗的老年人中，导致能力丧失的疼痛发病率为 37%，而整体人群中只有 22%。
- 因为很多肌肉骨骼疼痛问题非常常见，所以肌肉骨骼疼痛具有很重要的经济意义。除了向因肌肉骨骼疼痛而不能工作的人支付的失业福利费用外，就业人群中因疼痛导致的生产力损失也是非常常见的，造成大量成本流失。
- 在一项对美国就业人群的调查中，7.2% 的工人报告在过去一周内因背部疼痛、关节炎或其它肌肉骨骼疾病而失去 2 小时或更多的工作时间（包括工作中花费的因疼痛而没有投入生产的时间）。平均时间损失为 5-5.5 小时/周。据估计，2002 年因背部疼痛、关节炎或其它肌肉骨骼疾病而造成的生产时间损失约为 417 亿美元。

