



惱人的肌筋膜疼痛症

◆ 復健部主治醫師 潘信良

王小姐出國工作，回國之後因為疫情要先居家檢疫 14 天，在居家檢疫期間不能出門，整天待在家裡，就躺在沙發上追劇，才過了一個多星期她就發現下背痠痛，特別是躺在沙發上看電視久了，要起來的一瞬間感到特別的疼痛，她吃了一些家裡常備的止痛藥，但只稍微改善幾小時，藥效一退又痛起來了。醫師檢查之後告訴她得了下背部的肌筋膜疼痛症。

陳先生是一名電腦工程師，長時間使用電腦寫程式，近半年來一直覺得兩邊的肩膀與脖子都有疼痛的現象，而且只要使用電腦一兩個小時症狀就會惡化。有時候還會伴隨著頭痛，陳先生自己買了止痛藥服用，卻只有短暫的止痛效果。醫師檢查後告訴他得了肩頸部的肌筋膜疼痛症。

上面的症狀，您看了是覺得似曾相識？相信您自己或是家人朋友可能都曾經有過類似的疼痛經驗。肌筋膜疼痛症（myofascial pain syndrome）是臨床上造成肌肉疼痛很常見的原因。健康的肌肉在放鬆時觸壓起來的質感是柔軟而有彈性的，肌筋膜疼痛症的特點是在肌肉中有著明顯的肌肉緊帶（taut band），摸起來好像有一條繃緊的橡皮埋在肌肉中，而在這個肌肉的緊帶中會有一些特別敏感的壓痛點，對其按壓會使觸壓部位產生特別強烈的疼痛，有時甚至會痛到令人無法忍受，並且按壓時也常會同時伴隨著有酸痛、酸麻的感覺傳到肌肉以外的其他部位或肢體遠端，甚至按壓時可能引起局部肌肉不自主的收縮，這種特別敏感的壓痛點我們稱之為激痛點（trigger point）。

肌膜疼痛症在全身的肌肉都可能會發生，最常發生在頭頸部、肩膀及背部，追溯其原因常是因為長期姿勢不良、肌肉張力不平衡所致，例如老師長期以右手在黑板寫字，可能會使得右肩肌肉出現肌筋膜疼痛，學生整天使用電腦上網使得肩頸及手部疼痛，或是長時間躺著看電視使得下背部疼痛等都是常見的誘發因素。如果您常會有肩膀、後頸部、下背部、臀部肌肉的酸痛，而且

會覺得這些疼痛的地方會有很僵硬的感覺，這很可能就是肌膜疼痛症在作怪。

肌筋膜疼痛症其疼痛會因為持續的主動收縮肌肉、或是讓肌肉長時間固定不動、特別是處於過度縮短的狀態而加重，如果肌肉緊繃嚴重時，則被動的牽拉肌肉也會加重疼痛以致於活動度受限。此外，如果暴露在寒冷潮濕的環境下，特別是當肌肉疲勞時、或是情緒緊張、壓力等，都可能加重疼痛。而在其緩解因子方面，短時間的輕度活動、短時間的休息、或是對肌肉進行間歇性的緩慢伸展，或對於疼痛處施以熱敷，往往可以使得症狀緩解。這些病史都是臨床上重要的線索。然而，疼痛也有可能是由肌肉以外的問題所引發，例如周邊神經病變、中樞神經病變、甚至臟器的疾病，所以需要病人與醫師共同合作以找出其根本的原因。

肌筋膜疼痛的治療，在藥物方面可以服用止痛藥物與肌肉鬆弛劑，在非藥物治療方面可以採用伸展運動、深層壓力按摩法，也可加上局部超音波透熱療法及電療。另外還可以使用局部注射療法，針對激痛點做針刺激，或加上注射少量局部麻醉劑，注射後通常疼痛就能有效的緩解，但是因為注射治療較具侵入性，因此臨床上常在前述保守治療反



應不佳時才使用注射療法。另外在治療肌膜疼痛症很重要的環節是一定要尋找其誘發原因並加以矯治，否則經過治療後，可能只有短時間的症狀改善，之後很快的又會復發。這就需要醫師詳細的問診及理學檢查，以找出造成症狀或持續加重病情的原因及解決方法，這點其實是整個治療過程中最重要的一環。

要如何才能預防肌筋膜炎疼痛症找上自己呢？簡單的說，肌肉有三個特性，一是不喜歡冷、二是不喜歡長時間不動，三是不喜歡長時間處在縮短的狀況，也就是說，溫度太低、長時間不動或長時間主動收縮肌肉或被動的讓肌肉處於縮短的狀態，就容易引起肌肉僵硬或酸痛。因此，要提醒自己避免上述肌肉不喜歡的情況，例如長時間低頭、聳

肩、久站、維持某一姿勢不動，就能減少肌筋膜炎疼痛的發生。另一方面，也要做一些「討好」肌肉的動作，包括充分的保暖肌肉或熱敷、時常變換姿勢、常伸展或是按摩肌肉，就可以達到放鬆肌肉，預防或緩解肌肉疼痛的效果了。例如在使用電腦的姿勢方面，螢幕不要放在比眼睛還高的位置，也不可放太偏離中間的位置使得頭頸部處於長期扭曲的姿勢，在桌面工作時手肘要有可支撐的地方以免使肩膀長期緊張。另外，還可以準備一個倒數計時器，提醒自己每半小時起身走動一下活動筋骨。總之，在日常生活中，保持正確姿勢，避免長時間不動，是遠離肌膜疼痛的簡單有效的好方法。

