



惱人的肌筋膜疼痛症候群

口述／資料提供：復健部主治醫師 蕭名彥

採訪／撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌

肌筋膜疼痛症候群常來自姿勢不良和壓力，無論是久坐的上班族、終年辛勞操持家務的媽媽、揹著過重書包的學生族或者放假時整天追劇打電動的宅男宅女們，常常會引發肌肉痠痛，就醫時才知原來是「肌筋膜疼痛症候群」，這種堪稱現代人文明病之一的困擾幾乎很多人都發生過，讓人不得不重視。

肌筋膜疼痛症候群主要是由肌肉和筋膜過度緊繃、拉扯、或受傷所引起，多是長期使用不當造成。常見的原因包括：

- 一、過度使用：反覆性的動作或不好的操作習慣，導致肌肉長期過度疲勞。
- 二、不良姿勢：長期維持不正確的姿勢會增加特定肌群的負擔造成肌肉緊繃。
- 三、外傷：如跌倒、突然的動作造成肌肉拉傷。
- 四、次發性：還有一個很常見的原因是退化性關節炎引起關節周圍肌肉緊繃、神經壓迫引發下游肌肉的緊繃。

五、壓力：精神壓力或情緒緊張、睡眠不足也可能引起肌肉僵硬。

筋膜炎是一種慢性病症，絕大多數可用熱敷來緩解，如果疼痛是由於急性損傷或發炎引起的，就可以在受傷的初期使用冰敷，以減輕局部腫脹、發炎和疼痛。而筋膜炎一般都持續一段時間，來自肌肉的緊繃或僵硬，以熱敷有助於放鬆肌肉、促進血液循環並緩解疼痛。治療可分為藥物及非藥物方式，介紹如下：

藥物治療：

- 止痛藥：非類固醇消炎藥可減輕疼痛與發炎。
- 肌肉鬆弛劑：幫助減少肌肉的緊張與痙攣。
- 鎮靜安眠：幫助放鬆、改善睡眠，也有肌肉鬆弛的效果。
- 局部注射：利用細針注射肌肉內的病灶，主要是利用針的機械力刺激，達到放鬆肌肉的效果。可以搭配局部麻醉劑或類固醇注射，減輕注射後的疼痛。

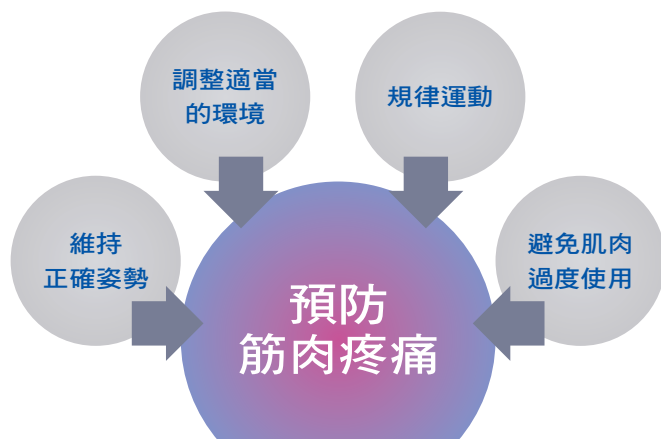
物理治療：

利用復健治療機具或姿勢訓練以改善不良姿勢，預防長期的筋膜緊繃或過度使用，例如：伸展、按摩、熱敷、電刺激、超音波熱療，幫助緩解肌肉僵硬與疼痛。

肌筋膜疼痛的病人就醫之後，建議在家時可做以下居家復健項目：

- 輕柔的伸展運動：針對緊繃疼痛的肌肉進行每日的伸展，保持肌肉的柔軟度。
- 肌力訓練運動：例如針對下背，強化核心肌群，以支撐全身的正确姿勢；肩頸疼痛要強化頸部及上背肌力，改善駝背姿勢避免過度拉扯特定肌肉。
- 自我按摩：使用滾筒或按摩球按壓肌肉痛點，緩解肌肉緊張。

如何預防筋膜疼痛的發生（圖一），最重要的還是**維持正確姿勢**，無論坐姿還是站姿，都要保持脊椎的自然曲線，避免過度彎腰或駝背；還要注意**調整適當的工作環境**，確保工作臺、椅子的高度和角度合適，避免身體長時間處於不自然的姿勢；另外**規律運動**，加強肌肉的肌力與耐力，尤其是核心肌群的訓練，有助於支撐全身的姿勢；規律的做柔軟操和伸展、有氧運動也有助筋膜炎的改善；最後請**避免過度使用肌肉或長時間重複相同的動作**，適時休息並調整姿勢。



圖一 如何預防筋膜疼痛的發生

肌筋膜疼痛症候群常來自姿勢不良和壓力，所以最重要的是調整生活習慣：維持健康的作息、規律運動、保持良好姿勢，都有助於預防肌筋膜疼痛的發作。放鬆與睡眠也很重要，充足的休息可以改善肌肉疲勞、增進肌肉的修復。最後如果疼痛持續沒有改善或嚴重影響日常生活，務必尋求專業醫師的幫助，進行評估和治療。

可以看更多

- 1.【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肌筋膜疼痛症候群系列 1- 肌筋膜疼痛發生的原因？冰敷或熱敷的時機？



- 2.【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肌筋膜疼痛症候群系列 2－肌筋膜疼痛的病人，藥物及非藥物治療的項目有哪些呢？



- 3.【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肌筋膜疼痛症候群系列 3－病人就醫之後的居家復健



- 4.【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肌筋膜疼痛症候群系列 4－如何預防發生疼痛？



- 5.【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肌筋膜疼痛症候群系列 5－對病友的叮嚀

