



## 這裡酸那邊痛~惱人的腰痠背痛

◎台北醫大學附設醫院風濕免疫過敏科主任張棋楨◎

腰痠背痛到底是什麼病呢？多數人在做過健康檢查、X光片、斷層掃描報告，仍找不出問題，但是令病人痛不欲生的原因到底是什麼呢？其實真正的原因是「你的肌肉生病了！」。它也是現代人容易忽略的隱形殺手「肌筋膜炎疼痛症候群」！

肌筋膜炎疼痛症候群是一種比關節炎還要常見的慢性疼痛，它是一種骨骼肌肉功能障礙的疾病，人身上有骨骼肌六百九十六條約佔體重的 40%，每一條骨骼肌均可能發生肌筋膜炎疼痛。因此不難想像肌筋膜炎疼痛是很常見地，只是這些問題不像心臟血管或大腦的問題那麼嚴重，一般人不引以為意。然而反覆性慢性的肌筋膜炎疼痛會影響到患者的日常生活及工作，令人相當煩惱。

### 肌筋膜炎疼痛症候群的症狀與徵候

肌筋膜炎疼痛症候群的病人會抱怨身體有疼痛、局部酸痛、發脹、沉重感、壓迫感或肌肉無力。常會伴隨失眠、頭昏、疲倦、身體麻木、關節僵硬等情況。當觸診病患肌肉及肌膜時，可找到一條或數條緊繃的肌肉帶，摸起來像結節狀或繩索狀的硬塊，在其上面有特別敏感的痛點，叫做引痛點或扳機點，用力按壓或用針刺該點會引發局部肌肉抽動並造成病人疼痛，有時候病人會痛的跳起來。

此外這個痛點還有個特色，就是越按壓此點其酸痛麻的感覺會越舒服，不像發炎的疼痛連碰都不能碰。發生肌筋膜炎疼痛的部位以後頸部、肩膀、兩側肩胛骨邊的中間地帶(俗稱膏肓的位置)、上下肢及下背最多。病人除了痛之外，檢查其肌肉力量及關節活動都會變差，但肌肉不會萎縮。此病的診斷方式純粹依賴病史及尋找引痛點的特殊觸診技巧。

### 誰易罹患肌筋膜炎疼痛症候群？

根據知名風濕期刊研究調查每一個人在一生中均可能會發生此種問題，而其好發的年齡在 30 歲至 50 歲之間，以女性最常見，特別是那些任勞任怨、工作認真及凡事講求完美主義的女人。

此病之原因可能來自外傷（如肌肉扭傷或挫傷）、炎症（如肌腱炎、關節炎、滑囊炎）或脊椎椎間盤病變，而長時間不正確的姿勢導致反覆肌肉的小損傷及精神壓力也會導致他如營養不良、睡眠失調、新陳代謝、內分泌障礙、慢性感染皆能加重此病的症狀。肌筋膜炎疼痛症候群的預

防與治療肌筋膜炎疼痛症候群為一種反覆發作的慢性疼痛，比關節炎還要常見，其病程時有起伏，需要耗費許多時間去治療，不可輕視之。治療上最重要的是應找出造成肌筋膜炎疼痛之原因，加以根本治療。

### 肌筋膜炎疼痛的治療方式大概有四種方法

包括：(一)預防:應避免長時間同一姿勢的工作，以防身體某部分的肌肉呈過度的負荷。注意均衡的營養、適當運動、充分休息、避免感染、放鬆心情及減少精神的壓力。(二)藥物治療:可使用止痛消炎藥、肌肉鬆弛劑及抗焦慮劑等來減輕病人的疼痛。(三)物理療法:如冷熱療法、電刺激、低能量雷射、深部組織按摩法及肌肉伸展練習法。(四)局部注射:可用低濃度麻醉劑(0.5%xylocaine)注射在引痛點，此法最能立即有效消除引痛點及緩解緊繃的肌肉帶，但應由有經驗的專科醫師來執行且謹慎注意消毒止血，小心注射位置以避免併發症。

### 對症下藥 徹底解決痠痛！

建議有這類症狀的人，最好到醫院做完善的檢查，若檢查沒有骨骼結構上的問題但是痠痛依舊時，就要進一步確定是不是肌肉群的疾病在作祟。通常在治療時，重點都會擺在這些痠痛不適的部位，但如果治療的部位是反射性的痠痛，可能沒有太大幫助。

目前的治療原則強調的是，一定要找出造成反射性痠痛的「關鍵肌群」，做肌肉鬆弛劑治療，解決關鍵肌群問題後，反射性的痠痛也會跟著消失。等關鍵肌群恢復原本的張力後，身體肌群的協調會自動修正到最佳的狀態，你就可以徹底向惱人的痠痛說再見了！

風濕免疫過敏科主任張棋楨門診時間：周一（上午），周二（夜間），周三（中午），周四（中午），周五（上午）。聯絡電話(02)27372181 轉 3903