

## 淺談肌筋膜炎疼痛症候群

[ 發表醫師 ] : 林于晴 醫師(復健科)

[ 發布日期 ] : 2011/9/23

### 肌筋膜炎疼痛症候群- 肩頸疼痛與慢性疲勞的隱形殺手

「治療師，我的頸部肌肉僵的好嚴重，有時候連頭的繃得令人難以忍受」

「治療師，我的肩膀好緊好緊，尤其是加班或緊張的時候，我完全無法放鬆」

「治療師，我的胸口好像被一圈束帶綁住，嚴重的時候連呼吸都覺得吃力」

「治療師，我的手臂酸麻無力、動一下就扯的肌肉很不舒服，讓我工作時力不從心，覺得沮喪，更別說是運動了！！」

臨床上，常聽見病人有這樣子的困擾

現代高度文明的社會中，由於身體活動量低，肩頸酸痛、工作壓力大，使得上背痛、肌肉僵硬纖維化或關節退化等問題提早困擾著現代人。有時，即使病患服用消炎止痛藥、做完復健治療與運動、甚至尋求中醫針灸與整脊過後，都不見顯著起色。疼痛維持的時間一久，瀰漫性疼痛與慢性疲勞拖垮了整體的體能，陷入惡性循環，變成健康的一大隱憂。

其實我們都可能忽略了一個隱形殺手——肌筋膜炎疼痛症候群

什麼是肌筋膜炎疼痛症候群(myofascial pain syndrome)？它並不是一種特定疾病的名稱，是人體肌肉因長期處於緊張狀態或長時間維持同一姿勢下，所出現症狀的總稱。有一群肌肉長期處於緊張狀態下防礙血液暢流，無法有效的把體內因代謝作用所產生的廢物如乳酸等帶走，積存在該處而引起酸痛感。

隨著肌筋膜炎疼痛症候群出現不同會產生不同的臨床症狀，這些症狀往往與骨骼肌肉系統傷害的病症類似，不易鑑別診斷，因此容易被誤診為其他骨骼外科病症而延誤治療時機。例如：菱形肌的肌筋膜炎疼痛症候群被診斷為脊椎關節炎、頸椎神經根病變；胸部肌群的肌筋膜炎疼痛症候群被診斷為肩部滑液囊炎，甚至心臟疾病。最後因整體的慢性疼痛與體能活動不足的情形，使得生活品質變得不佳

彼拉提斯小運動，打敗肩頸疼痛好輕鬆

其實在忙碌之餘，藉由一些小運動就可以輕鬆趕走疼痛，提昇生活品質。

規律的彼拉提斯運動，可以在安靜的環境內專注於運動當中、重新認識自己身體的每個部位，重新調整自己的姿勢並且應用在日常生活中。配合呼吸，伸展頸部肩膀、上背與上肢肌肉，即使只是一個簡單的小關節運動，都能調整肌肉的柔軟度並獲得放鬆。

最重要的是，在工作之餘應用學習到的運動技巧與原則，培養主動運動治療或規律跟

隨團體運動的良好習慣與生活型態，就能輕鬆打敗上背痛。

健康諮詢專線：(02)2930-7930 轉 1629

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。