

肌筋膜疼痛症候群 (Myofascial pain syndrome)

內湖國泰診所復健科 郭麗雲醫師

痠痛的問題，總是經常困擾著上班族的朋友們。賣力地工作了一天，結果換來的是肩、頸、腰部難忍的痠痛！「我是長骨刺還是神經痛？」「是血太濁嗎？」「是缺少運動嗎？」病人常有一連串的疑問。

這類痠痛最常見的是肌筋膜疼痛症候群，不是骨頭、神經的問題，和血脂、血壓過高也沒有關係。在人體上任何一條骨骼肌都可能有的，它是肌肉過度疲勞緊繃，沒有循正常的收縮、放鬆循環機制引起的。勞力工作者會有之，而非勞力的上班族何來緊繃之有？是因為長時間從事精細、專注之工作，例如寫字打電腦或緊盯螢幕，身體肌肉需持續收縮以維持姿勢的平衡。那麼，多運動可以改善嗎？做一般性的運動，可提升心肺功能、幫助放鬆心情；但已有肌筋膜疼痛的患者，需針對局部緊繃的肌肉作處理，才更見療效。

理學檢查在疼痛處可摸到條索狀的肌肉硬塊，在其中可找到一引痛點(trigger point)，按壓之會引起遠處特定部位的傳導痛。例如上背部引痛點，會痛到後腦杓、顛領關節、及

太陽穴部位，引發頭痛、頭暈；肩胛部引痛點，會痛到肩膀、上半臂；臀部引痛點，會痛到大腿、小腿後側。

致病機轉：除了使用過度、姿勢不良，其他像天氣冷、情緒壓力、衣服穿太緊、長期穿護腰等護具...都會使局部肌肉產生代謝障礙，鈣離子無法回收，刺激本身及鄰近肌肉收縮緊繃，造成局部缺血、缺氧又分泌化學物質，使肌肉進一步收縮，形成惡性循環。

治療方法，首先需打破此一惡性循環，最快速有效的是在引痛點作局部針刺治療，可以加少量類固醇或麻醉藥，也可以不加藥，或是配合電刺激治療。其他常用的像冷凝噴劑、局部深層按壓治療，都十分有效。以上的方法達到引痛點去活化、肌張力降低之後，需再配合復健治療及規則的拉筋運動，使肌肉長度回復到其休息時的狀態。

何時需懷疑有其他問題？當痠痛伴隨麻木，尤其當麻木感是沿著某條特定神經的走向，就需找出它的受壓迫點，可能是周邊、神經根、脊髓、或腦中樞。或是痠痛在放鬆休息後不見改善，甚至經常在半夜痛到醒來，都要特別提高警覺。