



# 當心肌筋膜炎疼痛症候群！ 疼痛這裡好了換那裡痛？ 長期痠痛無解、

文 / 謝侑倫  
汐止國泰綜合醫院復健科物理治療師



35歲陳小姐工作需長期使用電腦，近半年來覺得右邊肩頸容易緊繃疼痛，尤其使用電腦一兩小時後症狀加劇，甚至延伸到右手臂，嚴重時還會伴隨右手遠端手指酸麻脹感，並且有時還會伴隨著頭痛。而最近疫情嚴峻，居家辦公甚至長時間賴在沙發上使用電腦，以至於症狀更嚴重並且持續時間更久。求診後做了軟組織超音波檢查、神經傳導檢查、X光等都沒有異樣；服用醫師開的止痛藥後，僅有短暫的止痛效果。醫師檢查後告知她得了肌筋膜炎。

## 什麼是筋膜炎？

筋膜炎是位於人體皮膚下、遍佈與包覆整個人體內部結構如肌肉、骨骼、神經、血管、內臟等的結締組織系統，包覆於肌肉周圍的筋膜炎特稱肌筋膜炎。由於全身的筋膜炎是相連接的，且肌肉的收縮會牽動筋膜炎，加上筋膜炎本身組成與結構的關係，筋膜炎是個力量傳遞極度有效率的系統。當一個人走在路上被絆到差點跌倒，在人們利用意識控制的肌肉群出來反應前，筋膜炎系統早已因局部組織被牽張而提前反應，喚醒穩定肌群出來用力，降低跌倒風險。

筋膜炎是個富含水分的系統，健康的筋膜炎猶如一塊吸飽水的海綿，內含膠原纖維、彈性纖維、基質、水分、纖維母細胞、肌纖維母細胞及筋膜炎細胞。富含水分的筋膜炎才能擁有健康的細胞與正

常的動作功能。筋膜本身具有豐富的感覺受器，可說是人體的「第六感官」，影響身體姿勢排列與動作協調，使個體能感受與詮釋動作的感知覺。此外，筋膜系統也與自律神經系統有密切的聯繫，過於緊張、焦慮與壓力等的負面情緒，會提高交感神經的活性，進而活躍筋膜上的肌纖維母細胞，使得筋膜變得僵硬緊繃。

而由於全身的筋膜是相連通的，可以將之想像成一件編織毛衣，當毛衣的一個小角落被牽扯到，會影響到整件毛衣的構造。因此，筋膜的影響可以說是牽一髮而動全身！

### 什麼是肌筋膜疼痛症候群？

當肌肉長期處在緊繃及壓力下，會妨礙血流將氧氣及養份輸送到該部位，並且也無法有效將該處的代謝廢物如乳酸帶走，使得該處肌肉有痠痛感。在緊繃的肌肉處有些點若施予壓力刺激會有劇烈疼痛感、甚至可能引發其他部位的轉位痛，這個對於壓痛特別敏感的部位稱為激痛點(trigger point)。當疼痛持續惡化，就會出現肌筋膜疼痛症候群。

### 肌筋膜疼痛症候群常見原因

**姿勢不良、久坐或缺乏運動的生活型態：**長時間姿勢不良、或是維持同一個姿勢太久，都可能造成肌肉及筋膜機械張力增加、肌筋膜張力失衡，進而導致肌筋膜疼痛。

**動作型態不佳、肌肉張力不平衡：**由於個人的生活習慣或運動習慣，可能會慣用某側肢體或是固定訓練某些特定大肌肉群，造成局部或全身肌力不平衡，筋膜張力不均造成力量傳遞失衡及傳遞沒有效率，亦可能造成肌筋膜疼痛。

**外傷：**外傷沒有進行適當的治療或復健，也可能造成日後不良影響。

**營養不良、身體缺乏水分：**沒有足夠的營養物質和水份供應肌筋膜，會使組織細胞無法進行正常新陳代謝、正常功能無法運作。

**心理因素：**焦慮、壓力、憂鬱、緊張等長期負面情緒沒有得到適當宣洩與調適，自律神經失調也會對筋膜直接造成不良影響。

### 肌筋膜疼痛症候群治療

保守療法包含藥物治療如服用止痛藥、肌肉鬆弛劑，以及物理治療如電熱療等儀器治療和運動治療如伸展運動、肌筋膜按摩、徒手筋膜放鬆、肌肉再教育訓練等等。切記良好的運動習慣應是包括多元化、多面向的肌肉群訓練，筋膜才能順應機械力量刺激而有良好的組織結構、平衡的發展，也才能有好的功能。另外侵入性療法如局部注射療法，如注射少量局部麻醉劑，但通常是在保守療法效果不佳時才考慮使用。不過針對症狀的緩解治療通常都是一時的，切記最重要的是找到引發及造成肌筋膜疼痛的根本原因，針對問題去做改善，效果才能夠持久；例如長期不良的姿勢習慣、不好的肌肉用力模式、或是長期累積沒有適當宣洩的心理壓力或負面情緒等等，如果沒有設法去嘗試調整這些不良習慣及生活型態，症狀還是會反覆發生、甚至隨著年紀增長更加惡化，因而可能需要更久的時間才能修復。

### 結語

肌筋膜疼痛症候群是現代人常見的健康問題，想要擁有健康的肌筋膜、預防肌筋膜疼痛，除了要注意健康均衡飲食、適度補充水分、充足睡眠，還要維持良好、均衡發展的溫和運動習慣，並且適當去處理與設法調適緊張、壓力等負面情緒。若有疑似肌筋膜疼痛的症狀出現，應儘早尋求物理治療師的協助與專業建議，如此可避免進一步的惡化，讓身體健康狀態往好的方向邁進！