

惱人的肌筋膜炎疼痛症

王小姐出國工作，回國之後因為疫情要先居家檢疫 14 天，在居家檢疫期間不能出門，整天待在家裡，就躺在沙發上追劇，才過了一個多星期她就發現下背痠痛，特別是躺在沙發上看電視久了，要起來的一瞬間感到特別的疼痛，她吃了一些家裡常備的止痛藥，但只稍微改善幾小時，藥效一退又痛起來了。醫師檢查之後告訴她得了下背部的肌筋膜炎疼痛症。

陳先生是一名電腦工程師，長時間使用電腦寫程式，近半年來一直覺得兩邊的肩膀與脖子都有疼痛的現象，而且只要使用電腦一兩個小時症狀就會惡化。有時候還會伴隨著頭痛，陳先生自己買了止痛藥服用，卻只有短暫的止痛效果。醫師檢查後告訴他得了肩頸部的肌筋膜炎疼痛症。

上面的症狀，您看了是覺得似曾相識？相信您自己或是家人朋友可能都曾經有過類似的疼痛經驗。肌筋膜炎疼痛症 (myofascial pain syndrome) 是臨床上造成肌肉疼痛很常見的原因。健康的肌肉在放鬆時觸壓起來的質感是柔軟而有彈性的，肌筋膜炎疼痛症的特點是在肌肉中有著明顯的肌肉緊帶 (taut band)，摸起來好像有一條繃緊的橡皮埋在肌肉中，而在這個肌肉的緊帶中會有一些特別敏感的壓痛點，對其按壓會使觸壓部位產生特別強烈的疼痛，有時甚至會痛到令人無法忍受，並且按壓時也常會同時伴隨著有酸痛、酸麻的感覺傳到肌肉以外的其他部位或肢體遠端，甚至按壓時可能引起局部肌肉不自主的收縮，這種特別敏感的壓痛點我們稱之為激痛點

(trigger point) 。

肌膜疼痛症在全身的肌肉都可能會發生，最常發生在頭頸部、肩膀及背部，追溯其原因常是因為長期姿勢不良、肌肉張力不平衡所致，例如老師長期以右手在黑板寫字，可能會使得右肩肌肉出現肌筋膜疼痛，學生整天使用電腦上網使得肩頸及手部疼痛，或是長時間躺著看電視使得下背部疼痛等都是常見的誘發因素。如果您常會有肩膀、後頸部、下背部、臀部肌肉的酸痛，而且會覺得這些疼痛的地方會有很僵硬的感覺，這很可能就是肌膜疼痛症在作怪。

肌筋膜疼痛症其疼痛會因為持續的主動收縮肌肉、或是讓肌肉長時間固定不動、特別是處於過度縮短的狀態而加重，如果肌肉緊繃嚴重時，則被動的牽拉肌肉也會加重疼痛以致於活動度受限。此外，如果暴露在寒冷潮濕的環境下，特別是當肌肉疲勞時、或是情緒緊張、壓力等，都可能加重疼痛。而在其緩解因子方面，短時間的輕度活動、短時間的休息、或是對肌肉進行間歇性的緩慢伸展，或對於疼痛處施以熱敷，往往可以使得症狀緩解。這些病史都是臨床上重要的線索。然而，疼痛也有可能是由肌肉以外的問題所引發，例如周邊神經病變、中樞神經病變、甚至臟器的疾病，所以需要病人與醫師共同合作以找出其根本的原因。

肌筋膜疼痛的治療，在藥物方面可以服用止痛藥物與肌肉鬆弛劑，在非藥物治療方面可以採用伸展運動、深層壓力按摩法，也可加上局部超音波透熱療法及電療。另外還可以使用局部注射療法，針對激痛點做針刺激，或加上注射少量局部麻醉劑，注射後通常疼痛就能有效的緩解，但是因為注射治療較具侵入性，因此臨床上常在前述保守治療反應不佳時才使用注射療法。另外在治療肌膜疼痛症很重要的環節是

一定要尋找其誘發原因並加以矯治，否則經過治療後，可能只有短時間的症狀改善，之後很快的又會復發。這就需要醫師詳細的問診及理學檢查，以找出造成症狀或持續加重病情的原因及解決方法，這點其實是整個治療過程中最重要的一環。

要如何才能預防肌筋膜炎找上自己呢？簡單的說，肌肉有三個特性，一是不喜歡冷、二是不喜歡長時間不動，三是不喜歡長時間處在縮短的狀況，也就是說，溫度太低、長時間不動或長時間主動收縮肌肉或被動的讓肌肉處於縮短的狀態，就容易引起肌肉僵硬或酸痛。因此，要提醒自己避免上述肌肉不喜歡的情況，例如長時間低頭、聳肩、久站、維持某一姿勢不動，就能減少肌筋膜炎的發生。另一方面，也要做一些「討好」肌肉的動作，包括充分的保暖肌肉或熱敷、時常變換姿勢、常伸展或是按摩肌肉，就可以達到放鬆肌肉，預防或緩解肌肉疼痛的效果了。例如在使用電腦的姿勢方面，螢幕不要放在比眼睛還高的位置，也不可放太偏離中間的位置使得頭頸部處於長期扭曲的姿勢，在桌面工作時手肘要有可支撐的地方以免使肩膀長期緊張。另外，還可以準備一個倒數計時器，提醒自己每半小時起身走動一下活動筋骨。總之，在日常生活中，保持正確姿勢，避免長時間不動，是遠離肌筋膜炎的簡單有效的好方法。

復健部主治醫師 潘信良