



~肩頸痠痛---肌筋膜炎疼痛症候群的治療~

復健科主任 張正強醫師

肌筋膜炎疼痛症候群是一種常見的引發急性或慢性疼痛的疾病，幾乎所有人在一生中都會經歷一次或多次，尤其是時常處於忙碌緊張狀態的現代上班族，更是常見。它會造成肩頸痠痛或肩膀周圍肌肉緊繃，痠麻的感覺有時甚至會擴散到上半身或肩胛骨內緣或是手麻、腳麻，偶爾還會造成頭皮發麻、頭痛、或伴有如：耳鳴、胸悶、流淚、眩暈、心跳加速等自主神經異常症狀。

造成的原因很多，主要因頭頸、腰椎或四肢長時間維持同一姿勢，引起人體生物力學的異常應力，導致特定肌肉群持續收縮，使肌肉反覆超量負荷，繃緊的肌肉群形成局部硬塊，使得供應肌肉養分的血管受到壓迫，讓血液無法抵達該部位，因此，肌肉內所產生的毒素或廢物無法排除，長時間下來便會造成肌肉內的神經傳導路線受阻礙，進而引起慢性疼痛、異常痙攣及痠麻。其次，局部肌腱炎、慢性炎症及精神壓力等，也都是造成疼痛引發點的原因。儘管現在仍缺乏對於肌筋膜炎疼痛症候群發病機制的統一見解，但臨床上已有了許多對於肌筋膜炎疼痛症候群的治療方法。

傳統復健物理治療方法包括肌肉鬆弛劑、熱療、及局部按摩等，這些治療方法在近年有一些發展與改進。然而，不同的專業醫療人員與醫院所開拓的治療方法仍存在很大的差異。本篇綜述將就本院復健治療團隊對於肌筋膜炎疼痛症候群的治療方法進行解說。

(1)**復健物理治療**:熱療、紅外線、電刺激療法傳統復健物理治療法，已廣泛使用於臨床治療，同時震波治療(具獨特的特性，衝擊波在穿越人體組織時，其能量不易被表淺組織吸收，可直接到達人體深部組織)、以及雷射治療等新的治療方法，也在不斷地被加入合併應用於疼痛之控制。這些物理因子療法通常具有非侵入性的優點，並且安全性更高，副作用少，尤其更受到不願意接受注射或其他侵入性治療的患者之歡迎。

(2)**口服及外用藥物治療**:目前常用於肌筋膜炎疼痛症候群治療的藥物包括：肌肉鬆弛劑、非類固醇消炎止痛劑、抗癲癇藥物以及外用鎮痛藥物等。

(3)**肉毒桿菌素藥物注射**:肉毒桿菌素(BTX)是一種神經毒素，可以抑制神經肌肉接頭處乙醯膽鹼神經傳遞物質的釋放，從而抑制骨骼肌收縮。因其具有鎮痛和肌肉鬆弛的作用，BTX被廣泛運用於一些疼痛的治療。基於其肌肉鬆弛特性，BTX-A被用於治療包括肌肉僵直、頸部肌張力障礙以及眼瞼痙攣等肌肉疾病以及腦中風後之手臂痙攣之改善。對於肌筋膜炎疼痛症候群的治療，肉毒桿菌素可通過受影響之肌肉組織，使肌筋膜炎疼痛症候群或慢性肌痙攣疼痛的相關部位之受影響神經得到調節，而有效抑制神經病變性疼痛，協助於患者痙攣肌肉的恢復。

結論

肌筋膜炎疼痛症候群的複雜性和臨床表現十分多變，乃因其與中樞和周邊神經之相關疼痛機轉有所牽連。需要特別注意的是，肌筋膜炎疼痛症候群的產生，經常是合併其它的問題而來的，例如脊椎椎間盤的問題或姿勢不良甚至是局部肌腱炎、慢性炎症及精神壓力所造成；因此，把這些潛在於肩頸痠痛背後的問題一併解決是當務之急，三軍總醫院基隆院區復健治療團隊將讓您的肌筋膜炎疼痛症候群之痛不再是夢魘。