

在

醫院任職病房助理的何女士，這天工作了大半天後，在升降機中偶遇疼痛醫學專科唐家輝醫生。唐醫生見她面容十分疲累、垂頭喪氣，關心地詢問她工作是否很辛苦？何女士說：「工作需要體力勞動，我以往都可以輕鬆應付，但近月不時感到頸痛，令工作後倍感疲累，回家後要好好按摩才稍稍紓緩，不過翌日又要再繼續工作，疲累和痛楚持續了整個月，唯有放假休息一整天後才好一點，但隔天又再頸痛……」



◀▶在案頭工作人士長期姿勢不良，便會形成痛楚甚至肌筋膜疼痛症候群。



的痛症。

「肌筋膜疼痛症候群是指肌肉觸痛點

(Trigger point)

所引起的局部肌肉疼痛，當按壓

觸痛點時，除了該位置會痛，亦會

出現轉移痛

(Referred pain)，即誘

發其他位置的肌肉局部疼痛，或者局部肌肉抽搐

(Local twitch response)。

其成因包括肌肉急性受傷、姿勢不良導致肌肉長時間勞損、長期神經痛或關節退化和精神緊張導致肌肉繃緊等等。當肌肉長期繃緊，會令肌肉進一步受損，我們形容為打結 (Knot)，導致供應至肌肉的血流減少，出現『缺氧』，此情況持續的話，患者便會出現觸痛點。人體內有很多組肌肉，每一組肌肉都有機會出現這個症候群。」唐醫生說。

這個病症有三個初步診斷準則，第一是患者肌肉有繃緊的肌束 (Taut band)，當觸摸肌肉時會感覺到某些位置比較硬，常見於頸部肌肉，像收縮了的橡筋；第二是有觸痛點的存在，當

了解肌筋膜疼痛症

莫遲疑

治療

都市人常有肩頸痛、腰痠背痛或腳痛等問題，以為是疲勞之故，接受按摩後痛楚紓緩，但未幾又再復發。有一種名為「肌筋膜疼痛症候群」的疾病，患者飽受痛楚困擾，甚至影響日常生活和情緒，必須要找出痛楚源頭才能根治。今期由疼痛醫學專科醫生為大家解構。

撰文：陳旭英 設計：美術組

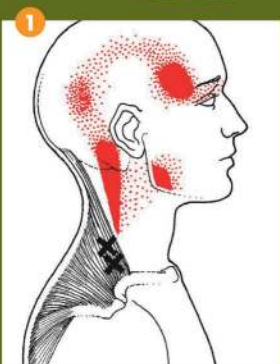
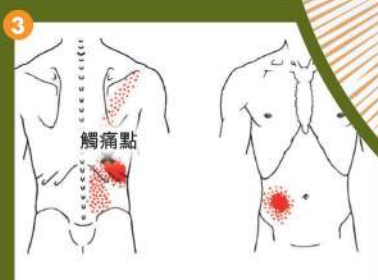
◀肌筋膜疼痛症候群必須要及早處理，避免惡化。

◀唐家輝醫生指出，肌肉受傷或長時間勞損和繃緊，便會形成肌筋膜疼痛症候群。

肌肉長期繃緊所致

唐醫生聽後建議她預約到其診室詳細了解情況並接受臨牀檢查。她在病房工作需要重複推病床運送病人的動作，每天體力消耗大，令部分肌肉過度勞累，受損，甚至發炎，檢查時發現她頸後肌肉繃緊僵硬，按壓時痛楚會「向外擴散」，延伸至面部，是肌筋膜疼痛症候群的典型徵狀。唐醫生為她進行止痛治療，但最重要的是針對源頭和日常工作姿勢等問題作出改善。

養和醫院疼痛醫學專科醫生唐家輝醫生說，肌筋膜疼痛症候群 (Myofascial pain syndrome) 是一種常見會影響軟組織肌肉



- 1 按壓患者後頸肌肉的觸痛點，疼痛可反射至額側、後腰位置。
- 2 肩膊肌肉的觸痛點，疼痛可阻伸至整隻手臂。
- 3 後腰部的觸痛點的痛楚可反射至前腰。
- 4 臀部肌肉觸痛點的痛楚，可以由大腿伸延至小腿。

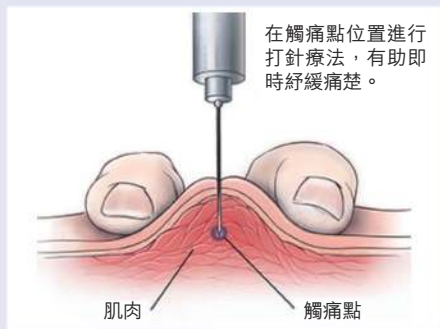
會伸延的痛

唐醫生說，情況輕微的患者，例如只是肩頸肌肉繃緊，可

能稍為伸展或敷暖水袋、按摩觸痛點，痛楚便會舒緩。但如果肌肉繃緊的問題沒有好好處理，例如長期維持不良坐姿、經常垂下頭工作、寒背等，都會令痛症惡化，或者令本身只影響一組肌肉的疼痛，延伸至另一組肌肉。

被忽略或處理不當的

肌筋膜疼痛症候群，疼痛可以蔓延至全身，唐醫生以頸後肌肉的觸痛點為例，此位置的痛楚可能會傳至面部和頭部、後尾枕位置的肌肉，引致其他位置產生轉移痛；肩部的肌肉痛楚可能會沿手臂延伸至手指尾；臀部梨狀肌的疼痛也會引起大腿外側或後方痛楚，甚至伸延至足部，徵狀



在觸痛點位置進行打針療法，有助即時舒緩痛楚。

和坐骨神經痛極度相似。[當一個觸痛點未有適當處理，痛楚就會蔓延至愈來愈多位置，這些受轉移痛影響的肌肉亦會有另一個觸痛點形成。這種像蜘蛛網或衛星傳播般蔓延的情況，稱為衛星觸痛點 (Satellite trigger point)，甚至可以蔓延至全身。」唐醫生表示。

按摩只能短暫舒緩

當確認為肌筋膜疼痛症候群，疼痛徵狀輕微的患者，可以透過拉筋、做伸展運動、按摩等舒緩，但唐醫生指出，這些都只能短暫性幫忙舒緩疼痛，無法根治痛楚根源。若果按摩手勢不當，當太用力按壓觸痛點，亦有機會引發更多觸痛點，無助解決疼痛。部分患者喜愛使用近年興起的按摩槍，「震動」觸痛點以為可以舒緩痛楚，但在缺乏相關病理知識下胡亂使用，反而有機會令肌肉受傷。

▼適當擺放辦公桌上電腦及工作時保持正確坐姿，可減少肌肉勞損。



姿態，強化肌肉等訓練，改善用力不當情況，以及適當地按摩受影響的肌肉，舒緩痛楚。在家中亦可以利用一些瑜伽滾輪 (Foam roller) 或網球等進行按摩，幫助放鬆肌肉。如果病情複雜，例如涉及多個觸痛點或痛楚持續較長時間的患者，則建議見專科醫生跟進。

患者可以轉介至專業的物理治療師，進行伸展運動和肌肉訓練。



在辦公室工作一段時間後，進行適當伸展，可以舒緩繃緊的肌肉。



打針療法止痛楚

部分疼痛徵狀嚴重患者，可以由疼痛醫學專科醫生進行打針療法，即是注射藥物和利用纖細的針頭對觸痛點進行針刺，鬆解「打結」的肌肉。這有助即時舒緩痛楚，若觸痛點位於較深層和重要器官或血管位置則需要以超聲波引導輔助。進行打針療法時醫生會注射局部麻醉藥，亦有減輕痛楚。

以往針對疼痛徵狀，會以注射類固醇

作治療，但唐醫生指出，針對肌筋膜疼痛症候群並不能注射類固醇，因為類固醇反而會令肌肉萎縮，無助改善觸痛點的痛楚。另外，選擇錯誤的局部麻醉藥亦會令到肌肉受損。

不過，有些病人即使找到痛楚源頭加以治療，但仍難以痊癒。唐醫生指



出，箇中原因包括痛症拖延太久而未有處理，導致肌肉繃緊情況難以逆轉；又或患者長期姿勢不正確但一直沒有修正，例如經常低頭滑手機、頸椎過度前彎等；患者亦可能因為其他問題而導致觸痛點復發，就如椎間盤突出、脊椎退化、長短腳致肌肉不平衡、生蛇後遺痛，甚至缺乏維他命等，上述原因都會令患者的病情更複雜，醫生需要抽絲剝繭，找出痛症因由，患者願意配合作出改善才有望擺脫痛症困局。

痛症影響情緒

唐醫生特別指出，觸痛點更會引發交感神經線相關問題，例如頸後肌肉疼痛的人士，會伴隨頭暈的徵狀，有些人頭暈屢治不癒，可能是與頸肌肉的觸痛點有關。

▲部分工種需要長時間運用某部位肌肉，若沒有適當休息，加上用力姿勢不當，就有機會引致肌肉發炎、疼痛。

養和百年

成立百年的養和醫院，前身為「香江養和園」(療養院)，於1922年由一群著名華人醫生及社會賢達創辦，設有二十八張病牀，由五位護士及數位華籍醫生照顧病人，是當時唯一專為華人社群提供服務的醫院，讓華人可選擇政府或教會提供以外的醫療服務，造福人群。

