

Myofascial pain 是甚麼？如何診療？

陳文翔

臺大醫院 復健部

肌筋膜炎疼痛症候群 (Myofascial pain syndrome, 簡稱 MPS) 是一種肌肉之慢性疼痛疾病，病人身上常會有許多位於骨骼肌上之激痛點 (Trigger points)，激痛點為極疼痛之局部區塊，在按壓時常回有硬塊 (Taut band) 的感覺，有緊繃感，並常發生從激痛點轉移到身體其他部位之轉移痛 (Refer pain)。肌筋膜炎疼痛症候群與纖維肌痛症 (Fibromyalgia) 為不同病症。最常發生於肩頸與肩胛骨內側區域。誘發因素主要為肌肉或肌腱長時間且重複地過度使用，有些病例則曾發生肌肉傷害，其他相關治病因素還包括：長時間姿勢不良、脊椎側彎、負重等等。肌筋膜炎疼痛症候群的治療主要是改善治病因素，輔助治療方式還包括物理治療、藥物與注射療法等。