

## 肌膜疼痛症候群與纖維肌痛症

謝霖芬

新光吳火獅紀念醫院 復健科

肌肉疼痛可說是每個人一生中都會經歷的問題，也是一般臨床診斷最常見的病症之一。根據學者的調查研究，85%的背痛及54.6%的慢性頭痛及頸痛均與肌肉有關。而肌肉疼痛中最常見的則是肌膜疼痛症候群(myofascial pain syndrome)及纖維肌痛症(fibromyalgia)。

肌膜疼痛症候群是指因肌肉引痛點(myofascial trigger point)所引起的一種局部肌肉疼痛症候群。所謂引痛點是指骨骼肌緊繃肌肉帶上最敏感的一點，按壓此點會誘發局部疼痛及牽引痛(referred pain)，也會造成局部肌肉抽動反應(local twitch response)。造成肌膜疼痛症候群的原因很多，包括：外傷、肌肉拉傷、感染、神經壓迫、運動傷害、長期反覆工作(電腦族)及營養不良等。纖維肌痛症是指一種慢性、全身性的肌肉疼痛症候群。此症候群除了肌肉疼痛之外還會伴隨頭痛、頭暈、焦慮、憂鬱、疲倦、手腳麻木、感覺異常、長期便秘、腹瀉、頻尿、尿急及膀胱炎等症狀。纖維肌痛症又可分為原發性與次發性兩種。原發性是指未伴隨其他疾病之纖維肌痛症，而次發性則指伴隨類風濕性關節炎、全身性紅斑狼瘡及甲狀腺機能低下症等疾病。纖維肌痛症以女性居多，占85~90%，且多發生於40至60之年齡層。

肌膜疼痛症候群的診斷需有：1). 引痛點 2). 刺激引痛點會誘發與患者症狀相似的疼痛 3). 緊繃的肌肉帶 4). 牽引痛 5). 局部抽動反應。診斷纖維肌痛症則一般沿用1990美國風濕病醫學會所訂定的診斷標準，即需有1). 持續性的疼痛，症狀最少持續超過三個月以上 2). 廣泛性的疼痛，疼痛分布在身體左側、身體右側，腰部以上、腰部以下的四個區域以及軀幹的部位 3). 在指定的18個部位裡，以手指施予4公斤的力量按壓，至少要有11個以上的部位檢測出有壓痛點的存在。

肌膜疼痛症候群的治療最重要的是要找出導致肌膜疼痛的病因，且針對此病因對症治療。此外，對於活動型(active)的引痛點可使用各種方法治療，如指壓、運動治療、電刺激、冷熱療、低能量雷射治療、震波治療、針灸、局部止痛注射、藥物治療及生理回饋等。對於纖維肌痛症的治療則包括衛生教育、藥物治療(止痛劑、肌肉放鬆劑、抗憂鬱藥劑等)、復健及物理治療(熱療、水療、電刺激、運動治療等)、有氧運動、針灸、靜坐、瑜珈、氣功、心理諮詢及行為治療等。