



疼痛嗎？您該試試復健科！

談復健與疼痛治療

◎林口長庚復健科主治醫師 陳智光

依據國際疼痛研究學會的定義，疼痛是一種「由真正存在或潛在的身體組織損傷，所引起的不舒服知覺和心理感覺」。雖然疼痛是一種主觀的感受，但只要有疼痛感，則不管在生理上或心理上，都可能是某個環節出了問題。近年來醫界已將「疼痛」列為血壓、脈搏、呼吸、體溫等四項基本生命徵象以外的「第五生命徵象」，顯示現代醫學對於疼痛問題，已轉為以更積極的態度來處理。然而一般人在面對疼痛治療時的心理，往往是「既期待，卻又怕受傷害」。期待的是疼痛症狀能早日消除，怕受傷害的則是擔心治療所可能帶來的副作用，在遲疑間反而容易錯失治療先機，導致身陷長期慢性疼痛的苦楚，或是惱人疼痛一再復發的窘境當中。

其實疼痛往往是警訊，因此疼痛治療的目的，除了要解除疼痛症狀，也必須找出引起疼痛的根本原因加以處理。一個主訴大腳趾疼痛的患者，其疼痛可能來自腰椎間盤突出所造成的第五腰椎神經根病變；一個胳膊中段疼痛的患者，其疼痛來自肩關節滑囊炎的機會，恐怕更高於胳膊本身的肌肉出問題。依據臨床統計顯示，頭痛、下背痛、關節痛

、肩頸痛等是最常見的急慢性疼痛。這些源自肌肉、筋膜、關節等處的疼痛感，是屬於體感性疼痛（somatic pain），本質上為較難定位的鈍痛，若再加上轉移性疼痛（referred pain）的表現，恐怕就不是以「傷哪裡，痛哪裡」的簡單邏輯就可以概括解釋的。此外有些涉及神經痛（neuropathic pain）、中樞性疼痛（central pain）、心因性疼痛（psychogenic pain）等更複雜的疼痛機轉，使臨床判斷的困難度更高。例如頸因性頭痛（cervicogenic headache），是因頸部問題所造成的頭痛，其原因可能是頸椎骨骼肌肉的問題，也可能是感覺輸入整合的問題，同時因常伴隨噁心、怕光、頭暈等症狀，更類似是自律神經失調的現象。由此便不難理解疼痛處理確實有其特殊與複雜性，必須格外謹慎小心地抽絲剝繭，才能對症治療。（附圖）

復健科在疼痛治療的領域中，提供了相當全面與多樣化的治療選項。除了開立適合的藥物做疼痛控制，復健科常用的疼痛療法也包括了：

一、運動治療

因為怕痛而不敢多動，雖說是人的



本能反應，但減少運動的結果，不只使肌力減損，柔軟度變差，也使心肺功能衰退，陷入運動耐受性不良的惡性循環之中，長久下來並不利於疼痛控制。目前醫學界的共識是認為只要不影響安全，病患應儘早接受運動治療。為此復健科醫師會處方合適的運動，來強化肌力與肌耐力，改善關節活動度，提昇心肺耐力，同時矯正不良的姿勢。許多研究也顯示規律運動不僅可改善體適能，也可藉由腦內啡的釋放調節疼痛感，重建心理健康。

二、介入性疼痛治療

這是一種介於內科藥物治療與外科手術治療之間，以低侵襲性的穿刺注射或物理方式，處理慢性或頑固性疼痛的醫療技術，例如激痛點注射、硬脊膜外腔類固醇注射、神經阻斷術、關節注射、增生療法注射、乾針筋膜鬆解等。這些療法有部份可以在觸診下直接操作，有部份則必須使用X光攝影作為導引執行治療。本院復健科則是於近年來應用超音波無輻射性，且兼具診斷與介入性治療工具的特性，致力發展軟組織超音波導引注射治療，已有相當成熟的技術。

三、儀器治療

運用聲、光、電、水、冷、熱、力、機械等物理因子的療法，屬於非侵入性治療，是復健科賴以解除疼痛症狀的有效利器。雖然這些療法有的極為方便取得（例如冷敷、熱療），有些則是患者可以自行購買使用（例如低周波電療器），但大部分的儀器仍需專業人員操作。而且儀器治療的效果差異，最主要還是取決於醫師或治療師的專業評估，根據引起疼痛的組織特性與病理變化，選擇適當的儀器治療，才能獲得最有效的疼痛緩解。

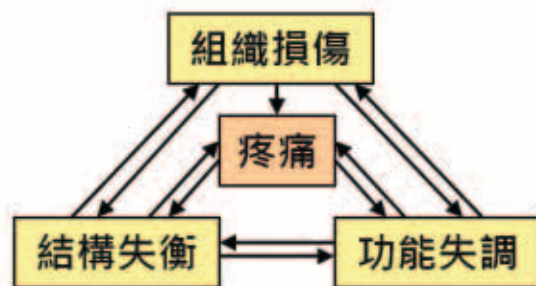
四、裝具與輔具使用

適當的裝具與輔具使用可以分散受力點，提供有效支撐，或是限制不必要的活動，也能強化心理上的安全感，對於減輕疼痛有畫龍點睛之效。但要當心不當使用可能造成二次傷害，反而得不償失。例如使用護腰可以有效緩解急性下背痛，然而長時間穿戴護腰卻可能導致腰背肌肉活動不足，進而逐漸萎縮無力。建議有裝具輔具使用需求者，可以到復健科諮詢專業意見。

五、手法治療

手法治療主要應用在骨骼肌肉系統疾患，療法包括肌肉能量技術、筋膜鬆弛術、軟組織按摩、關節鬆動術、脊骨矯治手法等。這些療法建構在對於骨骼、關節、肌肉、筋膜、與神經等結構所作的整體評估及分析，藉由調節軟組織張力，改善關節活動障礙，來導正失衡的結構與功能。

正視疼痛，瞭解疼痛的本質加以處理，而非單純要求止痛，才是面對疼痛的正確態度。復健科是一個著重功能的科別，在您面對疼痛問題時，不妨讓復健科來協助您找出疼痛的源頭，處理疼痛，以避免因疼痛造成的身心困擾與後續失能。



▲針對疼痛的來源與症狀作因果關係分析，有助於根本處理疼痛問題。