

肌筋膜疼痛症

乾針治療超音波導引效果好

◎嘉義長庚復健科主治醫師 許宏志

肌 筋膜疼痛症是一種急慢性的肌肉疼痛症，造成身體肩頸背部的肌肉僵硬與緊繃疼痛，特徵是受影響肌肉中可摸到條狀緊束帶（taut band）與特別疼痛的激痛點（trigger point），肌張力增加、活動度受限，及按壓激痛點時有的轉位痛（referred pain，按壓處以外的疼痛感）等。可能由某些內科疾病、長期不當使用或姿勢不良等所造成。

在此症的治療中，使用乾針或激痛點注射為有效且迅速的方法。常見肌筋膜疼痛症之各種乾針治療比較如附表。經由專業訓練的醫師進行緊束帶與激痛點的徒手觸診定位後再進行針刺治療，然而某些特殊部位的肌肉（如頸部、手

臂的小肌肉群）由於同一部位有多條肌肉同時通過或因治療肌肉太小，不易以徒手方式精確定位。而胸背肌肉群所引起的肌筋膜疼痛症（如膏肓痛、肩胛痛等），常會被誤診為其他內臟疾病外，其針刺治療則因內部有心肺等內臟器官，若針刺過深有氣胸出血之虞，也不易完全治療。

現在較安全的作法，可由高頻率的軟組織超音波定位緊束帶的位置與深度，即時觀察針刺的深度與範圍，避免傷害附近的神經血管與深層臟器，同時可監測針刺時，局部組織血流量的變化以確定療效，是值得推薦的治療方法。



常見肌筋膜疼痛症之乾針治療法比較

	傳統徒手法	電刺激導引	肌電訊號導引	軟組織超音波導引
介紹	徒手方式找出緊束帶與激痛點後用乾針治療	使用微量電刺激找出最大收縮點後用乾針治療	使用肌電圖檢查之訊號來定位激痛點後施予乾針治療	使用軟組織超音波定位緊束帶後以超音波導引施行乾針治療
優點	定位與治療比其他方法較為快速	同時有乾針與電刺激的療效	定位準確且經醫師判讀可分辨症狀輕重分佈	可即時看到定位處並避免傷害及神經血管及胸背部併發症（如氣胸）
缺點	對細小肌肉定位不易及胸背危險部位針刺風險較大	最大收縮點未必為最重要激痛點 電刺激造成肌肉收縮時針易傷害附近肌肉	<ul style="list-style-type: none"> 定位用探針可能影響乾針治療效果 定位後再使用乾針治療無法即時定位 	<ul style="list-style-type: none"> 執行醫師需足夠相關經驗 需特殊規格超音波儀器
備註	定位準確度與治療效果良窳有賴醫師臨床經驗	治療效果可能部分來自電刺激本身	判讀激痛點肌電訊號技巧需經專業訓練	可即時定位與直接看到乾針治療部位與治療反應