



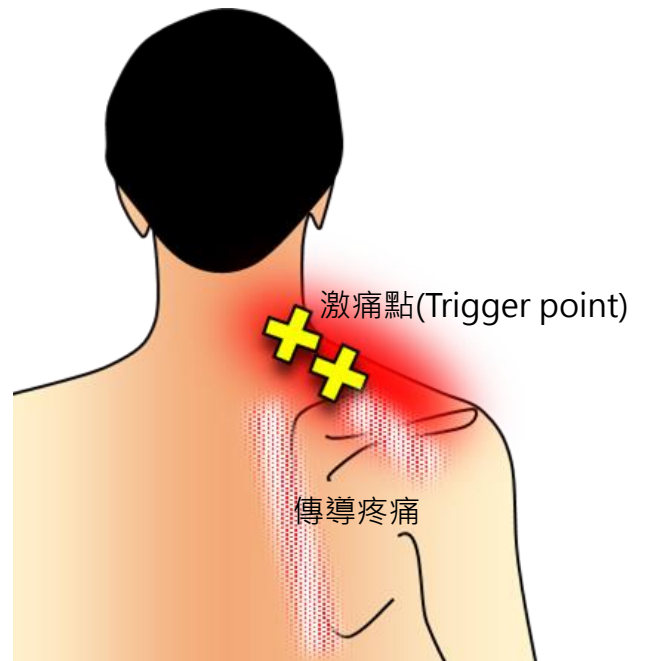
三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D02

肌筋膜症候群衛教單張

肌筋膜症候群是一種慢性疾病，通常是因為肌肉過度使用或是長期過度收縮造成，與職業或是日常習慣維持的姿勢相關，如果您長期處於壓力或緊張的情緒也容易引起肌筋膜症候群；患者一般會有長期的局部區域疼痛，在特定的激痛點(trigger point)還會產生傳導疼痛，患者也會抱怨長期肌肉緊繃不適，影響日常生活品質與動作功能。

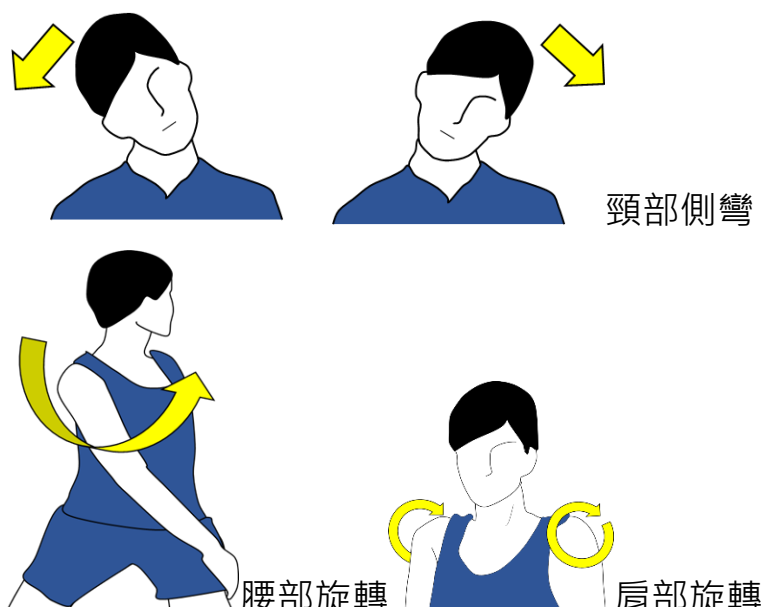
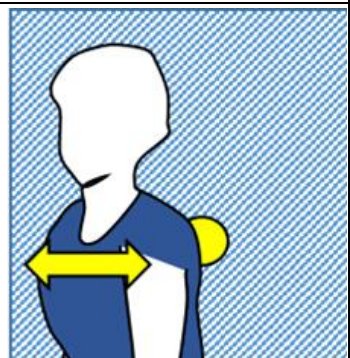



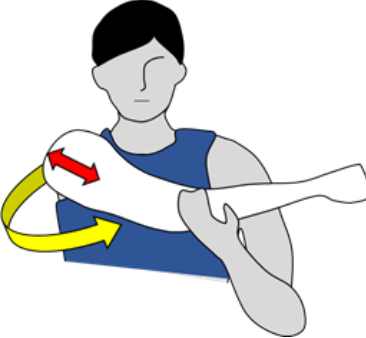
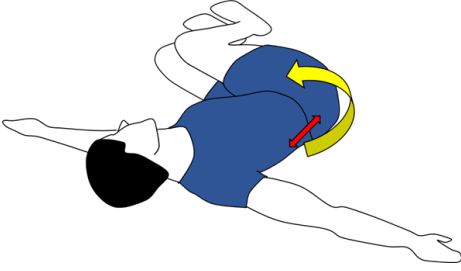
肌筋膜症候群一般治療使用藥物、局部注射或物理治療，而物理治療介入以熱敷、伸展、肌力訓練等等為主；除此之外，物理治療師可以藉由分析職業或日常習慣維持的姿勢，給予環境改善的建議，或是給予姿態訓練、步態訓練、運動指引，以減輕疼痛的症狀；肌筋膜症候群的患者建議不要長時間維持同一姿勢，導致肌肉緊繃產生不適，也需要適時的活動筋骨，避免特定肌肉長時間維持在收縮狀態，保持肌肉的柔軟性。



肌筋膜炎候群的運動

以下運動可以促進肌肉柔軟度與放鬆肌筋膜炎；如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <u>關節活動度運動</u> 重複____次/回合 每天____回合	<p>有症狀的部位可以做出前、後、側、旋轉等各方向的動作，做到最末的角度且以不會疼痛為原則；以下列舉頸部、腰部、肩部動作為例。</p>  <p>頸部側彎</p> <p>腰部旋轉</p> <p>肩部旋轉</p>
2	<input type="checkbox"/> <u>滾球運動放鬆肌筋膜炎</u> 重複____分鐘/回合 每天____回合	<p>將球放在有症狀的部位與牆或床面中間，利用身體的左右移動來放鬆患處肌筋膜炎，需避免讓球直接加壓在骨頭上。</p> 

<p>3</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>伸展運動</u></p> <p>最末端維持____秒/次</p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>用手帶動患處，感覺患處有緊繃感即可，以下列舉頸部、肩部、腰部動作為例。</p> <div style="text-align: center;">  <p>頸部伸展</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>肩部伸展</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>腰部伸展</p> </div>
<p>4</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>散步</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>慢跑</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>固定式腳踏車</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>伸展操或瑜珈</u></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>一些全身性的運動可以促進身體循環，也可以改善壓力與情緒造成的肌筋膜症狀，建議每天花 20~30 分鐘進行運動，運動時需要注意維持正確姿態，但以輕鬆愉悅的心情進行即可。</p>



三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D02

治療師的叮嚀

◆ 依照運動處方，您需要進行 _____ 項運動

◆ 請依照以下順序進行 _____

◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您