

## 肌筋膜疼痛症候群

林森中醫院區 中醫科邱榮鵬醫師



肌筋膜疼痛症候群是一種特發性疾病，它的確切病因和發病機制尚不清楚。一般認為與遺傳易感性、外傷、情感傷害、病毒感染、風濕、過敏、睡眠障礙、長時間身體姿勢不良、工作過度、營養不良等有關，且目前認為是多因素綜合作用的結果。由於病因不明，肌筋膜疼痛症候群的治療至今尚無單一治療或治療方案能長期緩解其疼痛或其它症狀。所以目前認為最佳的方法應是高度個體化的綜合治療，包括對患者的宣傳教育、止痛、運動、鍛煉、去除心理壓力、調整睡眠及治療合併存在的症候群。

中醫學認為，肌筋膜疼痛症候群應隸屬於“痹證”的範疇，是“筋”之證。素體虛弱，臟腑虧虛，正氣不足，陰陽失調是本病的主要內因，勞損及風寒濕邪入侵是本病的主要外因，而情志不舒、憂思鬱怒而致肝失條達、氣機不暢、肝氣鬱結也是其一主要病機。該病病位在筋。

導引是中醫學研究的重要領域之一，正如《素問·血氣形志篇》中所云“病生於筋，治之以熨引”，“勞則傷筋，故病生於筋。熨，以藥熨；引，謂導引”，所以導引自古以來便是筋證的重要防治方法。易筋經是我國古代流傳下來的頗負盛名的傳統導引養生功法之一，屬導引的範疇。易筋經之“易”是取義於我國傳統文化中《易經》之“易”，有“變易”、“變化”、“變換”之義；“筋”，泛指人身的經絡、筋經等系統。

易筋經簡而言之即是通過改變人體之筋而達到防治疾病之方法的經典書籍。健身氣功·易筋經強調肢體的屈伸，注重脊柱的抻拉、旋轉及屈伸，不但對身體中軸部位為主的肌肉有著良好的影響，能改善軀體疼痛的症狀，並對鍛煉者的心理活動有著積極的影響作用，可

以降低焦慮和抑鬱程度等。