

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫學 來源 民生報 日期 890107 版面：十一版

遠離疼痛

· 蕭福秋 ·

## 鬆解治療頸肩臂痠痛

●現代人由於生活緊張、壓力大，又長期埋首工作，加上電腦及電動玩具普及，使得頸部肌肉長期處於緊張狀態；由於頸部「殘餘靜態性張力」關係，這些人常覺得頸肩臂部痠痛麻木，甚至沿著上臂到手指都覺得痠、麻、痛；肩頸部肌肉僵硬、有腫脹感，有時手臂很無力感，提不動東西。晚上睡覺時，不知道如何安放手臂，以致影響睡眠，或睡到半夜痛醒。

由於睡眠不足，容易疲勞，又常會導致頭痛、耳鳴；病情較嚴重者，還會覺得視力模糊、失眠、情緒低落、憂鬱、影響日常生活作息。此類患者常被誤診頸椎長骨刺的關係，求助西醫復健或中醫理筋及針灸，但是療效有限。

頸肩臂痠痛是臨床常見病症，據統計，其發病率，僅低於腰腿痛。在靜止狀態下，頸部肌肉持續性收縮（靜態殘餘性張力），最終會產生緊張性肌炎。參與頸部功能活動的諸肌群中，某塊或某組肌肉由於損傷性病變引起肌痙攣，必然會使頸椎及其連結組織失去正常的力學平衡，終至造成頸肩臂痠痛麻。

如果頸肩臂痠痛，確定是由頸肩部肌肉緊張所引起，那麼就針對緊張及牽扯力不正常的肌肉給予鬆解治療，頸肩臂痠痛症狀很快就消失了。

（作者為中國醫藥學院附設醫院中醫傷骨科主治醫師）

