

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 851221 版面 三十五版



健康生活專刊

## 這是一場無休止的抗戰

· 胡新實 ·

寒冷會引起疼痛，過重的皮包、太緊的胸罩、腰帶，也會加重症狀；它的處方是時間與耐心，不論治療、保養、預防，終其一生都得耐著性子慢慢磨。

●(續上頁)與其用這個稀奇古怪的名稱，我毋寧稱之謂「退化性骨骼肌系統之病變」。所謂「退化性」就是指「用久了」或「過度使用」後的變化。在臨床上，我們已經發現這些肌肉的血液循環都不是很好，這些變化也同時在老年人的肌肉上發現。這種病變不

只是發生在腰背的肌肉上，身體上的任何肌肉都可以有相同的變化。寒冷與壓迫(擠壓)都能減少局部肌肉的血液循環，而使這些原來血液循環就不甚良好的肌肉，加重疼痛的症狀。所以天氣一冷或是吹風扇及在冷氣房裡，都會引起這些疼痛的發生。過重

的單肩式皮包、太緊的胸罩、腰帶，也都加重這些疼痛症狀。相信諸位看了以上的說明後，可能也會同意我的看法，不再認為有什麼姿勢不正確的說法，只是某一種姿勢維持久了，令其相關的肌肉過度的疲勞所引起的疼痛。

我們不像其他哺乳類動物，用四條腿在地上活動。人類可以直起腰幹，抬起胸膛。這些讓我們

挺直腰幹的肌肉，我們特別稱它們為「挺直肌群(Erected Muscles)」。這些肌群是老天爺對人類特有的眷顧，因為它違反了自己的另外一項規定——萬有引力定律。然而直立是必須付出代價的，因為要對抗地心引力，肌肉就必須做更多的工，承受更大的拉力，這就是為什麼疼痛老是容易發生在我們的腰背部及肩頸部的原因了。

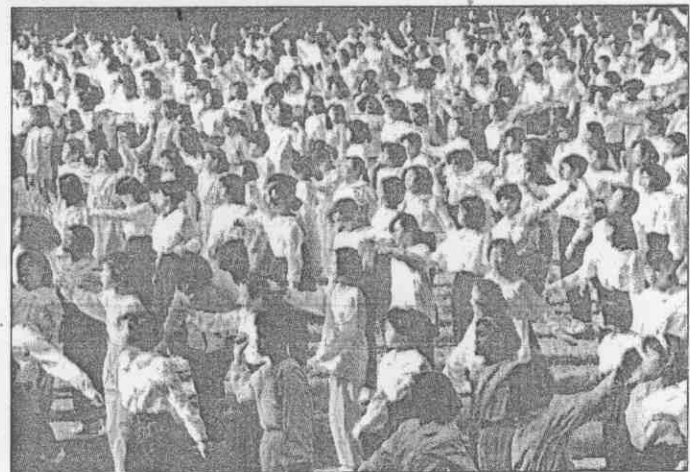
## 健康操 大步快走 伸展肌肉 最佳良方

●關於這些問題，我們應該如何去預防呢？其實你應該已經知道如何去預防了。一點也沒有錯，就是不要讓任何一條肌肉使用過度。其次，經常保持這些肌肉的活性，也就是它的伸展性，運動是最好的方法。其實每一種運動都能達到某些肌肉的伸展作用，像是打高爾夫球時，握桿手側的腰方肌。打網球殺球時，握拍手側的闊背肌。打籃球躍起投籃時的腰肌及腹直肌等。但是諸位請注意，這些也往往是在運動中最易受傷的肌肉。什麼運動才算是好的運動呢？它的原則是不要太激烈，尤其對中年以上的人，而且要使身體上大部分的肌肉都能得到伸展

(Stretch)(俗稱拉筋)的效果，游泳、打太極拳、做瑜伽，都是很好的運動。除此之外，我個人還極力推薦「國民健康操(國民小學所做的早操)」及「大步快走」兩種運動，一方面是不受場地限制，再方面是每個人都會，有效、價廉又方便。

◆健康操不受場地限制，多多伸展肌肉，最適合中老年人保健。

陳牆／攝影



## 任一止痛術 都只能暫時止痛 每天伸展運動五次 方便又有效

●至於治療的方法，也不外是以上的原則，就是將那些已經縮緊的肌肉伸展開來，使它的血液循環得到改善。當病變嚴重時，去做伸展肌肉的動作，是一件十分痛苦的事情。止痛術，在這個時候就變得真的有意義，我們利用暫時止痛的效果，來爭取時間，伸展肌肉。任何止痛術，不論是止痛藥物的使用或是放鬆肌肉的方法，都只有暫時的效果，只是每種方法使疼痛減輕的程度有所差異，效果的維持有所久暫及副作用產生的大小。所以吃藥、打針、電療、針灸、刮痧、熱敷、拔罐、推拿、按摩、手療(俗稱整齊)、捶背、洗三溫暖、泡溫泉等都有其效果，只是療效各有長短，如果只依賴醫師或拳頭師的治療，而不去做肌肉伸展，最後都會復發。

有人將伸展肌肉的工作交給醫師或治療師去做，我個人並不贊成。一方面每天一次的伸展運動是不夠的，我們寧願每次只做輕微的伸展，一天多做幾次，效果比每天一次或一星期兩到三次好得多，什麼人有這種閒工夫，每天跑四、五次醫院去做治療呢？其次，唯有自己做伸展，也就是拉筋的動作，才知道輕重，才不會造成肌肉的二度傷害。依據實驗統計，將這些發生問題的肌肉伸展至「痠」而不至於感覺到「痛」的程度，每次五到十秒鐘，就有很好的效果，所以我的建議是對有問題的每條肌肉，每天至少各做五次自我伸展運動，每次各做五下，每下各做五秒，這就足夠了，既方便又有效果。(全文完)



◆拔罐、手療等民俗療法雖可使疼痛減輕，只是療效難以持久。

陳牆／攝影



## 治療 不能完全仰賴醫師 自我保養 才能遠離疾痛

●要如何去做自我伸展運動呢？又要做那些肌肉的運動呢？又怎麼能分辨自己的痠痛只是單純的肌肉問題呢？只要找一位有經驗的醫師，為你做一次身體檢查(Physical examination)，用手而不依賴儀器，除非有必要，並排除掉神經或其他器官的病變。仔細的檢查，可以知道到底是那些肌肉在做怪。「退化性骨骼肌系統之病變」有一種會發生轉移痛的特性，也就是說疼痛可能並不發生在有問題的肌肉之上。有些人疼痛的位置差不多，引起疼痛的問題肌肉卻不同，只有醫師自己用手去檢查才能分辨得出來。

診斷出問題肌肉，自我伸展運動就不困難了，由於每條肌肉的功能不同，施力的方向和輕重也不同，所以伸展的動作也不相同。負責任的醫師會照會有這方面經驗的復健科醫師或是自己教你正確的肌肉伸展運動。

當這些肌肉恢復原來的長度，自然疼痛的症狀都消失了，當然也就不需要再使用各種止痛術，是不是代表病症已經痊癒了呢？還早呢！記得前面曾提過，這些肌肉經過一段時間不活動，多少都有些萎縮，並不能完全承擔日常的工作，我們必須讓它恢復原來的狀況，也就是訓練它恢復原來的強度，這時候所謂積極性的治療工作才告一段落。

至於痊癒後的保養工作，也是不可掉以輕心的，因為這時候的你，身上有幾組僅為「修補」過的肌肉，而非新品，當然，保養與預防是沒有不同的。

「退化性骨骼肌系統病變」的治療，是需要時間與耐心的，它不像許多其他的疾病可以完全仰仗醫師的治療，它必須依靠自己的努力和毅力，且終其一生都要和它對抗。但是所得到的代價，除了遠離疼痛的折磨外，更因為養成了運動的習慣，使自己更健康。