

另類復健

肌肉拉傷 針電激痛點

■朱立群／台北報導

一位小5女生1周補習3天，周末還要上音樂班學拉大提琴，日前抱怨脖子緊、頭暈、胸脹、腹痛，家長以為家中有女初長成，但醫生診斷發現，竟是因為課業壓力大、寫功課、拉琴姿勢不正確，導致上肩與背部肌肉拉傷，與青春期的無關。

三軍總醫院復健醫學部醫師謝明福表示，該名小女孩屬典型筋膜炎疼痛症候群，常見症狀有：局部肌肉痠痛僵硬、眼睛疲勞、頭痛、頭暈、呼吸不順、耳鳴等，一般多採復健方式治療。

謝明福指出，日前還有一位30歲女性上班族，長期、長時間維持同一姿勢、使用同一部位打電腦的結果，也導致肩頸肌肉拉

傷，不但推拿無效，也無法經常請假接受復健治療。謝明福說，採用「針極肌肉內電刺激」數次，即可解決痠痛困擾，不需數周至數月治療。

謝明福在三總開設「肩頸背痛特別門診」實施上述療法，為復健無效或無暇復健的病患，提供「另類復健療法」。他表示，這種治療方式，在美國已大受歡迎。

謝明福說，筋膜炎疼痛症候群好發於長時間工作者，搬抬重物的勞工也常有此困擾。此外，運動員若暖身不夠，或經常倚賴某塊肌群施力，也會導致筋膜炎疼痛，如「網球肘」等便時有所聞。

但謝明福提醒，孕婦、患有精神疾病、意識不清、服用抗凝血藥物或食品（包括阿斯匹靈及銀杏）等患者，不宜接受此另類療法。

此外，此針極肌肉內電刺激治療目前並無健保給付，每次療程約需600元，視「激痛點」數目及部位而定。

斜方肌

▼圖為肌肉易拉傷處。

肱二頭肌

腹直肌

臀大肌及臀中肌

小 檔 案

針極肌肉內電刺激

所謂「針極肌肉內電刺激」，類似「中醫針灸西用」。謝明福解釋說，找出肌肉拉傷的「激痛點」後，施以針灸及單極放電，每次治療10至15分鐘，每周至多進行2次，最快1周內可讓疼痛症狀改善。

但此療法又與針灸電療不同。他表示，針灸電療是整支針都帶電，但針極肌肉內電刺激只在針尖放單極電，不適感較低。
(朱立群)

電針馬殺雞 療程後需休息

■朱立群／台北報導

雖然「針極肌肉內電刺激」療法可以省去長期復健耗費的時間，但接受電刺激前，必須接受完整的身體理學檢測，排除骨骼、關節、神經等問題，才能正確診斷、對症下藥。

此外，三總復健部醫師謝明福表示，病人還須視症狀接受尿液常規化、超音波、電腦斷層或核磁共振等檢查，並非拿針就扎。

「針極肌肉內電刺激」道理不複雜。謝明福說，「激痛點」就是肌肉過度勞動或拉傷的結果，藉由插針，直接深探

激痛點，再透過放電，猶如直接幫「激痛點」馬殺雞，可讓激痛點放鬆壓力。

但有些病人對長達5公分的針具有恐懼感，打死都不肯接受扎針。謝明福表示，此情況下，可改以直線偏極光治療，用近紅外線打到皮下5公分處，也可產生類似針灸電療的效果。

無論肌肉內電療或光療，謝明福強調，每次療程結束後應讓傷部休息，切莫再使其操勞過度，否則剛馬殺雞完的肌肉立刻勞動，只會讓「激痛點」更痛，治療也失去效力。

