

肌筋膜疼痛症候群－菱形肌

A. 解剖學

菱形肌的位置就是俗稱的”膏肓”，指的是這一塊肌肉呈菱形，這塊肌肉又可分為大菱形肌與小菱形肌，小菱形肌分布位置較上，大菱形肌分布位置在下。

附著點：

小菱形肌從 C7~T1 棘突到肩胛骨內緣的上端

大菱形肌從 T2~T5 棘突到肩胛骨內緣的中部直到肩胛骨下角

肌肉動作：

1. 肩胛骨的內收(肩胛骨向脊椎靠近)
2. 將肩胛骨向上拉
3. 將肩胛骨下角往內轉
4. 穩定肩胛骨，避免肩胛骨翼突(winging)
- 5.

神經支配：

背肩胛神經(C4, C5)

B. 轉移痛

肩胛骨內側緣，也有可能延伸至棘上肌區域。

C. 受傷機轉

主要發生於急性強力的上肢活動，或慢性累積性勞損。

1. 如動作過猛而不協調肩扛、擡重物，手持物向前用力擲，舉重，搬運重物等時，肩胛骨向外旋轉，若用力過大或過猛，則使肌肉強烈收縮而造成損傷。
2. 若長期在肩胛骨外旋姿勢下工作、彈琴、寫字、打鍵盤等，或因圓肩(Round Shoulder)，女孩子尤其常見，習慣性地將肩膀向前向內縮，使得菱形肌因長期被牽拉而造成疼痛，嚴重時穿脫衣都感到困難。

D. 治療

伸展與噴劑治療

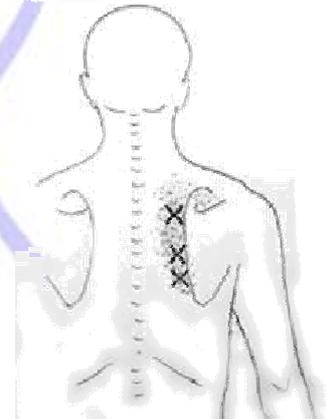
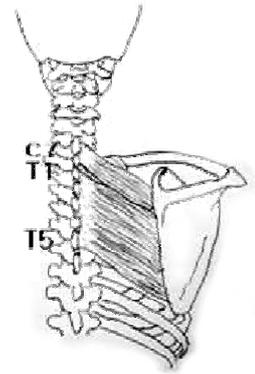
激痛點注射

物理治療：

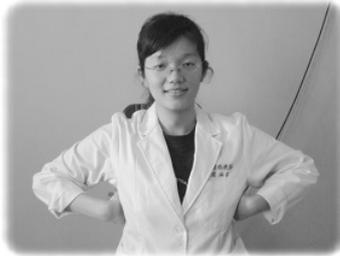
1. 儀器治療：熱敷、超音波、經皮電刺激等。
2. 激痛點治療

E. 居家運動計畫與注意事項

1. 牽拉：



- (1) 雙肘彎起向後挺，擴胸後，再雙肘提高向前，此時雙手握拳在腋下，拳背相對，雙肘儘量在胸前相會，使兩肩胛骨儘量張開向外移，慢慢數到十再放鬆，重覆做十次。(圖 A. B)
- (2) 患者採坐姿，交叉手臂，身體向前彎，頭盡量低下，用力將上背部弓起來，重覆做十次，使肩胛骨做外展動作。(圖 C)
- (3) 雙手互握，手臂向前彎曲 90 度，盡量向前伸直，把背部弓起來，慢慢數到十再放鬆，重覆做十次。(圖 D)



(圖 A)



(圖 B)



(圖 C)



(圖 D)



(圖 E)

2. 注意事項

- (1) 患者在家中可以用網球在菱形肌的激痛點上作激痛點治療。患者仰躺在網球上，利用網球加壓在激痛點上約半分鐘至一分鐘再移開網球，重複十次，以增加患部的血液循環。
- (2) 平常須注意坐姿，可在腰椎處加個墊子以維持正確的腰椎曲線，這也可以幫助矯正駝背姿勢。
- (3) 如果胸肌因為長期駝背而造成緊縮，此時也要做胸肌牽拉(圖 E)。

Living Water