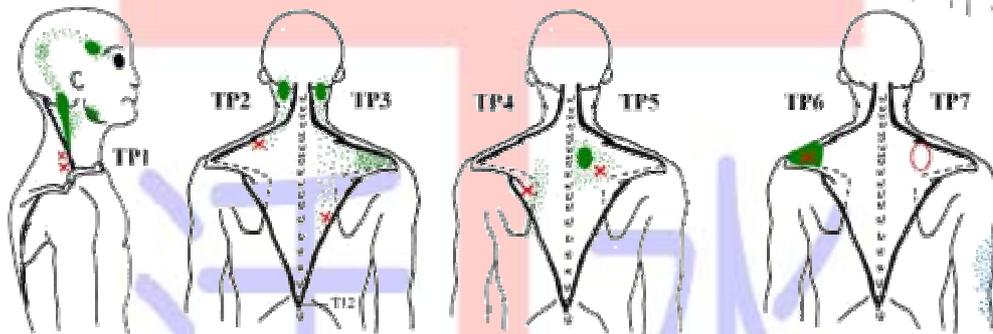
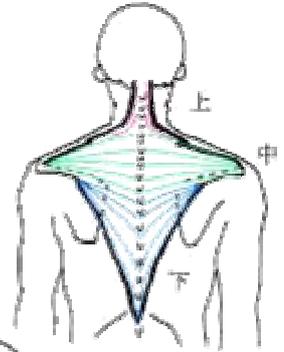


## 肌筋膜疼痛症候群—斜方肌 (Trapezius)

### 一、斜方肌與激痛點介紹

斜方肌依不同位置分為上、中、下三部分，範圍從枕骨延伸到第十二節胸椎，往前到鎖骨，往外到肩峰，往後則涵蓋了肩胛骨的棘部。(見右圖)

以下 4 圖為斜方肌激痛點及其轉移痛位置。各個激痛點以 X 表示；並以點狀代表轉移痛位置分布。



### 二、引起疼痛原因

長時間肌肉過度拉長、過度縮短或過度負荷等都會引起激痛點的活化。

1. 突發性的傷害，例如：車禍造成的鞭甩傷 (whiplash)，即頸部因慣性先受到過度彎曲再過度後仰的傷害。
2. 手臂長期維持在抬高或往前，例如：打字員或長期使用電腦工作者，特別是鍵盤位置過高、座椅沒有扶手支撐、以緊繃的直立坐姿或彎腰駝背更易引發。
3. 圓肩 (round-shoulder)，即肩膀向前、向內縮的姿勢，例如：司機長時間將手放在方向盤頂端駕駛。
4. 肩膀習慣性高聳，例如：為了代償身體不對稱傾斜、使用過長的手杖。

### 三、治療方法

1. 激痛點治療：噴劑治療、牽拉放鬆術、激痛點注射…等。
2. 物理治療儀器：熱敷、超音波、電療…等。

### 四、自我牽拉運動



圖 1

1. 牽拉上斜方肌 (以下為牽拉右邊上斜方肌的說明)
  - i. 放鬆直立坐姿，右手握住座椅以穩定身體。(圖 1)
  - ii. 左手輕輕施力，幫助將頸部側彎到左邊直到右邊有緊繃感。(圖 1)
  - iii. 臉再輕輕旋轉至右邊 → 再合併將頸部前彎，感覺右邊肩頸處有緊繃感，維持動作 5 秒。(圖 2)



圖2

註：欲牽拉左邊上斜方肌則為所述的相反方向。

2. 中斜方肌運動 (Middle-trapezius Exercise)：牽拉中、下斜方肌。

- i. 仰躺在地板或不要太軟的床上，將手掌、前臂、手肘靠在一起，放在腹部前面。(圖3)
- ii. 將前臂高舉過臉，盡量將手肘靠在一起。(圖4)
- iii. 將前臂放下，越過耳朵到地板上。(圖5)
- iv. 掌心朝天，保持手肘與手腕接觸地板，擺盪至身體兩邊。(圖6、圖7)



圖3



圖4



圖5



圖6



圖7

## 五、正確姿勢

1. 椅背有支撐、有扶手的放鬆坐姿。
    - ✓ 頭部不往前傾，側面觀與身體成一直線，雙肩放鬆不高聳。
    - ✓ 扶手約在手肘可輕鬆彎曲 90° 的高度。
    - ✓ 椅背要覆蓋肩胛骨，高度至少在肩胛骨下角以上 2 英吋。
    - ✓ 桌面、鍵盤及滑鼠位置盡可能在當上臂垂直擺在身旁，且手肘彎曲約 90° 的高度，如此可以減少長時間肩頸肌肉的張力。
  2. 手杖高度大約在股骨大轉子，且可以讓手肘彎曲 30-40° 的位置。
- 長期專注工作者，例如學生或辦公室人員，容易花大量時間維持不良姿勢，建議每 20-30 分鐘離開座位活動一下以緩減肌肉張力。