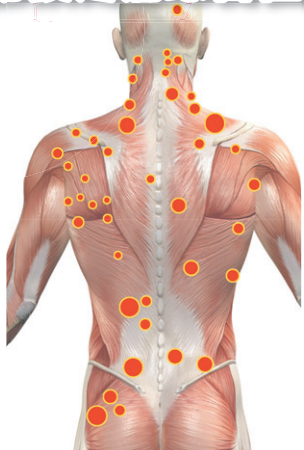


肌肉怎么总是酸疼紧绷?

可能是得了肌筋膜疼痛综合征!



张先生是一名电脑工程师，由于工作关系常需要低头用电脑。近半年来，他一直感到肩膀部位有明显的疼痛，按压时疼痛会加剧，颈部也常僵硬与紧绷。使用电脑一两个小时后，他的症状会加重，有时还伴随着头痛。尽管使用了镇痛贴片和止痛药，症状仍未缓解。经过详细检查，他被诊断出患有肌筋膜疼痛综合征。

什么是肌筋膜疼痛综合征?

李文鉴医生: 肌筋膜疼痛综合征 (Myofascial Pain Syndrome) 是一种慢性肌肉疼痛疾病。此病特征是由多个肌肉敏感点 (称为触痛点) 为中心，使得患者在肌肉的敏感处 (即触痛点) 施压时，肌肉就会作痛。它最常见于肩颈部位，有时还会蔓延到很多不同的部位，如腰、骨盆、手臂和腿部等。这可能使患者日常活动受限，连一个简单的动作，如从坐着站起来，都会感到非常难受。

肌筋膜疼痛综合征的症状如下:

- 肌肉感到疼痛、紧绷、僵硬和不适。
- 早上肌肉感到僵硬，但热身症状会有所缓解。
- 如果身体保持不动30分钟，疼痛会逐渐加剧。
- 背部或颈项难以转动。
- 难以举手或抬起肩膀。
- 长时间站立或行走后，腿部会感到疼痛。
- 由于疼痛难以入睡；疼痛也会导致睡眠中断。

新加坡疼痛护理集团

疼痛专家



DR BERNARD LEE Dr Pain 李文鉴医生
疼痛专科顾问及主任

为您解答

引起肩膀僵硬的原因有哪些?

李文鉴医生: 主要是因肌肉和筋膜重复收缩造成的。患者可能长期保持不良姿势、重复相同动作、过劳或肌肉、肌腱、韧带扭损伤、长时间进行激烈活动等，而导致敏感部位的肌肉纤维紧绷。若没有及时治疗，伤势可能恶化，引发严重的慢性紧绷、痉挛和僵硬症状。

自我护理，能缓解肌筋膜疼痛?

李文鉴医生: 每个人一生中都会经历某种程度的肌肉紧张性疼痛。约70%的肌筋膜疼痛综合征在休息或通过简单治疗后就自愈，例如使用热敷、冷敷、药贴或作止痛揉搓等方法来缓解疼痛。如果肌肉疼痛、僵硬或紧绷持续超过三个月没有好转，应该尽快就医。如果疼痛导致身体功能受损，如无法进行日常生活活动，或无法移动颈项、肩膀、背部、手臂、腿部或膝盖等部位，患者也应及时就医，排除其他严重疾病引起的疼痛。

疼痛医生怎么治疗肌筋膜疼痛综合征?

李文鉴医生: 我们可为患者进行特殊注射疗法，帮助患者达到持久疼痛缓解，患者也无需住院或卧床休息。

特殊注射 (Coreflex Injections): 将含有麻醉剂、抗炎药和肌肉松弛剂的药剂注射在触痛点，有效缓解肌肉肌腱的疼痛。

血小板注射 (Platelet-Rich Plasma Prolotherapy): 通过提取患者自身的血小板注入疼痛触点上。血小板能促进血液循环，通过形成纤维疤痕来提高软组织愈合效果。



扫描二维码
获取诊所地址

立即咨询:

DR+全嘉诊所

(10 GP Clinics/ 全岛10家)

www.drplus.com.sg/locations

新加坡疼痛护理中心

Singapore Paincare Center

• Paragon | 6235 6697

• Mt Elizabeth Novena | 6734 4500

www.paincarecenter.com.sg

电话咨询/ Whatsapp

8777 9500