



# 长期吹空调,当心这种疼痛来袭

## 滨医附院疼痛科医生提醒市民:别让肌筋膜炎影响生活



### 肌筋膜炎 当心越揉越严重

喜欢健身的小伙持续背部酸痛两年多,做过手法按摩,经常用筋膜枪,但仍无法缓解。经疼痛科医生检查发现,小伙这是肌筋膜炎,按摩反而越揉越严重。

28岁的小李喜爱健身,周围人羡慕他的好身材,但小李却有着自己的烦恼。因为每次健身后,他后背右侧肩胛骨靠近脊柱处会很酸痛。起初他以为这是正常的健身效果,可后来,这个位置的疼痛越来越明显,健身后去做按摩缓解也没改善。朋友给他推荐的筋膜枪也经常用,效果依然不理想。就这样,小李在反反复复的持续背部疼痛中过了两年。

小李又一次按摩无效后,前往医院疼痛科就诊,医生诊断为肌筋膜炎。“你的肌肉块比较大,也很厚,疼痛处就是劳损造成,位置比较深,锻炼后有小酸痛,可以通过按摩缓解,但一般的按摩和筋膜枪不一定能够达到,效果就不会太明显。”一旦出现肌筋膜炎,不当的按摩揉搓,会让状况越来越严重。上班时,他的坐姿又无法让疼痛处的肌肉得到充分休息,所以才这样反复发作。随后,医生通过内热针为小李的后背进行了筋膜松解治疗。一周后,小李接受了第二次松解治疗,表示终于不再那么痛了。

肌筋膜炎是肌肉和筋膜的无菌性炎症反应,受风寒、疲劳、外伤和坐姿睡姿不当等都会诱发肌筋膜炎的急性发作,如果没有得到彻底治疗,则会转为慢性肌筋膜炎,患者会因为一些外部刺激反复发作,出现持续或间断性的肌肉酸痛、酸软无力等症状。

医生提醒,年轻人有运动锻炼习惯是好事,一定要注意锻炼时的形体姿态,正确发力,合理休息,减少肌肉劳损,也要注意工作的坐姿,睡觉的睡姿。当出现较长时间肌肉酸痛无法缓解时,不宜再自行通过各种按摩手法消解,而应该尽早到正规医疗机构就医寻求帮助。

(武汉晚报)

□晚报记者 刘飞  
通讯员 董坤 张莹莹

近日,持续的炎热天气让很多市民不敢轻易离开空调房,一些市民却对长期开空调心有戚戚:时间一长,颈肩部与腰背部就会疼痛不已。

在医院疼痛科,经常会遇到这样的患者。很多人正在经历慢性颈肩部、腰背部的疼痛,并且CT、磁共振等影像学检查都做了,并没有发现异常。滨医附院疼痛科主治医师温志娟提醒,这背后的“元凶”,很可能就是肌筋膜炎。

现实生活中,很多人被肌筋膜炎的疼痛所困扰,但对于这种疾病很多市民却不甚了解,肌筋膜炎到底是一种什么样的疾病,这种疾病是因何产生的,日常生活中我们又该如何预防这种疾病的发生?

#### 不可忽视的疼痛疾病——肌筋膜炎

肌筋膜炎到底是一种什么样的疾病?

温志娟解释,筋膜是附着在骨骼或肌肉和肌肉之间的纤维结缔组织网,它就像身体的“铠甲”,包裹着内脏、肌肉和骨骼,保护和支撑着身体的各种活动。当它们受到一些不良因素的影响时,就可能引发炎症。

“肌筋膜炎作为一种临床常见却又常被忽视的痛症,在我们疼痛科诊疗中占据重要比例,约占慢性疼痛患者的30%到40%。”温志娟表示,这种疾病虽不危及生命,却严重

影响患者的工作效率和生活质量,甚至导致睡眠障碍和情绪问题。

那么肌筋膜炎又是如何发生的呢?

温志娟解释,肌筋膜炎的诱发因素主要有三个。第一,长时间保持同一姿势。对于办公室工作人群来说,每天在电脑旁工作30分钟以上就会造成斜方肌持续收缩,进而造成局部肌肉的僵硬甚至硬结或条索状压痛点。再比如伏案工作,低头时间久了就会导致背部的肌筋膜炎,因为长时间这个姿势会使筋膜处于拉伸状态,就像使用时间长失去弹性的橡皮筋,会使纤维断裂,产生渗出、水肿、粘连,最后形成肌筋膜炎。

第二个因素是不良姿势,比如跷二郎腿就会造成臀部的肌筋膜炎。

第三个因素就是受凉,夏天到了,外出一身汗,回来以后喜欢吹空调,这个时候毛孔是打开状态,冷空气通过毛孔侵入机体,首先侵犯的就是筋膜,热胀冷缩的原理,筋膜受凉以后就会收缩,挤压神经、血管等,进而使一些代谢产物排不出来,从而导致肌筋膜炎。

温志娟说:“另外,不科学的运动习惯、长时间处于潮湿环境等,当然外伤和长期的精神紧张、焦虑等不良情绪也可能导致肌筋膜炎。”所以上班族、运动爱好者、中老年人是患病的高危人群。

良好生活习惯避免肌筋

#### 肌筋膜炎发生

根据肌筋膜炎的发病诱因,日常生活中,我们应该避免肌筋膜炎的发生。

“对于每天必须面对电脑的办公室工作人群来说,可以将键盘放低,避免斜方肌长期处于紧张状态。”温志娟称。

虽然肌筋膜炎最明显的症状是疼痛,但我们不能将所有的疼痛都归结为肌筋膜炎,我们该如何判断自己的疼痛是肌筋膜炎引起的?

肌筋膜炎的疼痛通常见于颈肩部、腰背部和足底,但也可能发生在身体的其他部位。

“这种疼痛感多为酸痛、胀痛,有时还会伴有刺痛或灼痛。劳累后加重。”温志娟说,此外,在天气变化、精神紧张等情况下,疼痛也会加重。

“肌筋膜炎还有一个明显症状就是局部僵硬,我们可以触摸到局部压痛硬结,有时有牵涉痛或放射痛,比如有一些病人主诉前胸部疼痛、腹痛,但是排除了心肺疾病及腹部疾病,查体时注意腰背部肌肉有没有压痛,很可能是因为腰背部肌筋膜炎导致。还有的肌筋膜炎患者会出现局部活动受限。”

“市民一旦患上肌筋膜炎也无需过度紧张,遵循专业医生的指导与治疗,可以达到良好的恢复效果。”温志娟称。

起病初期,患者可以采用休息、热敷、适度按摩、拉伸等这些居家方法来应对,如果自我休息、居家治疗一段时间后疼痛依旧,甚至疼痛更甚,那

就是身体催促你去医院了。这种时候,疼痛科就是患者的“救星”科室。

温志娟表示,在疼痛科,针对顽固性肌筋膜炎,有不少“杀手锏”。比如冲击波治疗,冲击波是一种高能机械波,它具有声、光、学的特性,它通过体液或组织到达患处时对细胞产生不同的拉应力,促使组织间松解,促进微循环,增加细胞摄氧,从而达到镇痛目的。

比如传统的药物注射治疗,把消炎镇痛药物直接注射到疼痛最剧烈的“痛点”,药物迅速起效,把炎症因子“一网打尽”,快速缓解疼痛。但是激素局部肌肉注射,可能会导致局部肌纤维坏死甚至断裂,主要是疗效不持久,疼痛反反复复发作。

再比如软组织射频治疗。通过射频电流产生热量,精准破坏病变组织的痛觉神经纤维,阻断疼痛信号传递,还能顺带修复受损组织,达到止痛目的。

最后还有银质针治疗。特制的银质针导热性极佳,扎入病变的肌肉筋膜处,再配合加热,深层的温热效应能大面积消除炎症、改善血液循环,对顽固性软组织疼痛效果显著。长期的临床实践证明使用银质针疗法,患者5年以上不复发的远期疗效达到90%以上,该疗法是目前治疗颈肩腰腿痛最有效的疗法之一。