



# 肌筋膜「列車軌道般的網絡連結」

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

**肌** 筋膜系統運用「建築物 - 張力整合結構體特性」穩固身體骨架，並且透過一條一條的肌肉連結骨頭，好讓身體各個關節均能運動自如，如果沒有筋膜從中連結骨架（內層）及肌肉（外層），那身體仍然毫無功能性可言（如圖一）。近年來，各國許多學者均致力於專研筋膜，其中，有一位 Thomas Myers 學者發表了肌筋膜「解剖列車 Anatomy Trains」的論述；透過解剖大體的過程，創新定義人體肌筋膜功能性的連結，讓原本筋膜在身體的整體包覆性更具功能性的區分。他把肌肉於骨頭上的附著點（近關節處）比擬是一個「車站」，肌筋膜連結特定相關的一群肌肉，一條條肌筋膜聯結路徑，比擬為「軌道」，那火車在哪？當然就是我們動作間所產生的「力」，一個動作的延續進行，「力」像是「火

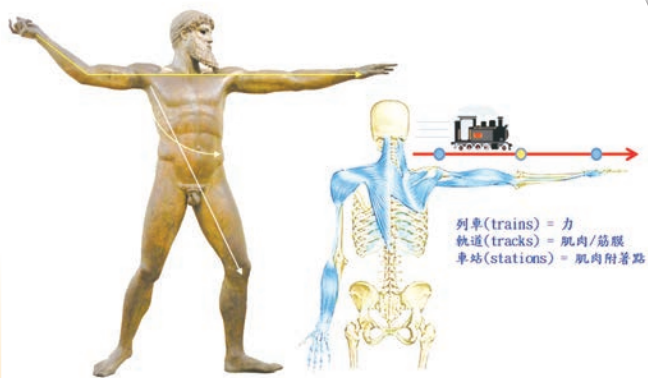


圖一（骨架-筋膜-肌肉）三者互連才能形成「動作功能效應」

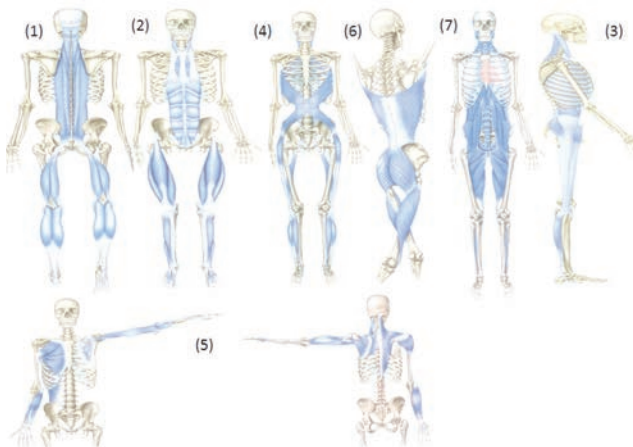
車」般的在特定的軌道路徑上奔馳，然後進出了每一個車站，直到動作完成，力的傳遞終止（圖三）。儘管這樣的論述不是絕對，但這理論已對現今筋膜功能研究或筋膜治療介入帶來深刻的影響，也算是現今很夯的筋膜治療運用發展基礎。

## 七大功能性筋膜經絡

Myers 學者所開啟「解剖列車」閱讀身體的新視野，整理出身體七大筋膜經絡線 (myofascial meridians)，包括：(1) 淺背線、(2) 淺前線、(3) 側線、(4) 螺旋線、(5) 手臂線、(6) 功能線、(7) 深前線。（如圖三）這些筋膜經絡線在不同的動作間各自扮演著各種不同功能，有的負責產生動作，有的支撐與穩定姿勢，彼此互相協調。此外，其實這一些從解剖人體筋膜而衍生出來的筋膜經絡，非常特別的是每



（圖二）宙斯投擲雷電長子預備英姿，展現筋膜「力」的傳遞美學。筋膜將相關肌肉聯結成「筋膜線」，讓身體產生特定動作。



(圖三)「解剖列車」人體七大筋膜線

→薦骨粗隆韌帶→豎脊肌群→顛頂筋膜。其「淺背線」功能主要避免身體向前傾倒，能與「淺前線」一前一後來維持矢狀面的姿勢穩定。

「站姿體前彎」是一個快速而具鑑別度的檢視「淺背線」筋膜張力平衡與否的方法。每個人做身體前彎的下彎程度必有不同，前彎身體弧度也會不同，這樣的結果，取決於整條「淺背線」筋膜經絡中的每一段肌筋膜上的張力是否平均分散（或過度集中某區域）而定（圖四）。

臨床所見「足底筋膜炎」，除了源於足底筋膜的局部拉傷，也易見因小腿肌群過緊、大腿後肌過緊、髌關節錯位腰或腰部伸肌過緊等情況，間接造成足底筋膜張力過高，當承受運動高負荷而引發足底筋膜發炎。這樣的「肌筋膜整體概念」，透露身體疼痛訊息，頭痛不一定醫頭，腳痛不一定就只能醫腳哦！

一條「筋膜經絡」-「穴位經絡」均有相似的走向對應，但非重疊。諸如「筋膜淺背線(1)」的連續性路徑恰似「中醫-膀胱經絡」的走向；「筋膜淺前線(2)」路徑恰似「中醫-胃經絡」的走向等；「筋膜側線(3)」路徑恰似「中醫-膽經絡」的走向等。

### 筋膜經線的運作

「淺背線」舉例來看，位於身體背後兩側的筋膜連續性，由「頭頂」延伸到「足底」，軌道沿線有足底筋膜→阿基里斯腱→腿後肌群



(圖四)「站姿體前彎」可來檢視「淺背線」筋膜張力不平衡的源頭。