

筋膜紓壓～「筋膜槍」使用停看聽

文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文

肌肉痠痛、筋膜緊繃是你我常聽到或自我經歷的問題，許多人可能會透過不同的方式（指壓按摩、伸展）或借助儀器設備（按摩槍、滾筒、按摩椅）來達到肌肉或筋膜放鬆效果。近幾年，隨著都市運動風氣與健身興起，市面上相關運動商品更是多樣。其中，「筋膜槍（按摩槍）」風靡全球，各式各樣的筋膜槍推陳出新，不論是運動或經常久坐使用電腦造成的肩頸僵硬或肢體部位痠痛等，許多人的家中可能也早入手一把吧！但是，筋膜槍（按摩槍）使用上並不是百無禁忌，錯用了，也可能對肌肉等軟組織造成傷害。以下就為大家整理分享一下相關「肌膜槍」使用小撇步。

▶▶ 筋膜槍（按摩槍）使用原理

筋膜槍（按摩槍）主要是利用高速震動的力學原理，透過套用不同的「治療頭」運用，藉由高速震盪，提供肌肉及筋膜持續性且深層的加壓，將緊繃的肌肉及筋膜達到放鬆效果。（見右圖）高速震動的過程，也有助於增加血流循環，促進肌肉溫度上升，提升循環代謝，達到放鬆效果。來達到加速消除肌肉疲勞，恢復肌肉機能的效果。

▶▶ 筋膜槍「選購」考慮因素

1. 噪音大小
2. 電池續航力（從 30 分鐘到 1-3 小時都有）
3. 按摩力道調整（震動速度約每秒 30 至 50 次；震動強度約 30 磅至 60 磅）
4. 多種按摩頭更換選擇
5. 筋膜槍重量（最好是單手就能操作的重量，自助按摩不求人）
6. 筋膜槍啟動後，震動時手部之舒適感（穩定度夠不夠）
7. 握把設計與長度
8. 價格（臺幣幾千元到上萬元都有）



▲ 筋膜槍「基本結構組成」示意圖

► 筋膜槍使用小叮嚀

- 選擇使用部位：**主要適用於「大肌肉」按摩，例如：大腿後肌、股四頭肌、肩頸肌肉、小腿脛前肌、臀肌等。但不適合用在關節處、脊椎、肌腱、韌帶等處。
- 掌握強度和頻率：**強度不是越強越好，就像按摩不是越痛越有效，如對肌肉上的「激痛點」過度刺激，反而容易使肌肉更為緊繃，甚至受傷。每部位使用時間，建議約 3-5 分鐘為宜，大肌肉或面積大區域使用時間約 5 分鐘，肌肉上的「痠痛點」大概停留約 20-30 秒即可。
- 順著肌肉紋路移動：**筋膜槍宜順著肌肉走向來按摩，千萬不要一會橫向，一會縱向施作，可能讓放鬆效果減少，反而造成肌肉纖維出現微小傷害。
- 特殊族群勿使用：**有傷口、瘀青、腫脹或有急性炎症、紅熱脹痛等部位。另外，糖尿病患者可能末梢感覺異常、凝血功能異常、服用抗凝血劑患者、孕婦、成長中兒童、骨質疏鬆者，建議避免使用。
- 使用時宜避開以下 4 個部位：**
 - (1) 骨頭關節、神經及血管密集的部位（如膝蓋、肘及踝關節）
 - (2) 已證實或高度存疑的受傷部位（肌肉拉傷處、開放性傷口周圍區域）
 - (3) 避開頸部、脊椎附近（頸椎兩旁頸動脈處）
 - (4) 胸腹部、腋下與鼠蹊部（內臟器官、神經、淋巴及血管叢密集）
- 可搭配執行肌肉伸展：**筋膜槍透過震波活化肌肉筋膜後，不妨做點全身伸展運動或肌肉主動收縮，可幫助更激活肌肉及其神經，增加放鬆效果。🏥

★筋膜槍建議使用順序步驟★



找出緊繃肌肉、壓痛點或筋膜激痛點



依照部位選擇較為合適的按摩頭



min MAX

強度由小至大適度調整震動強度（勿額外施加按壓力）



順著肌肉走向（來回）施作按摩



3-5min

使用時間勿太長（每個部位約 3-5 分鐘為宜）