



肌筋膜運作對身體的影響

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

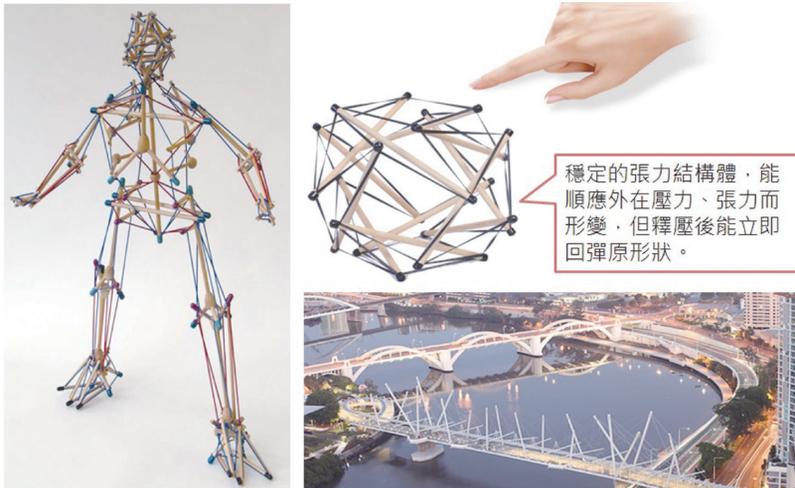
筋膜組織是人體「第二骨骼」，全身性的包覆，串連身體相關組織與臟器，除此之外，筋膜系統也扮演人體骨架的支撐穩定與身體塑形的功能。如果單一針對您身體能自由自在的產生活動，身體肌肉能隨著你的意識而自然的收縮、放鬆去產生動作，其中，本身富含許多神經感受器的肌筋膜就特別顯得重要哦！「肌筋膜」提供身體（部位）感覺訊號（張力、壓力、本體感、化學性）的傳遞與串聯，在上傳至大腦作動作分析與解讀，然後身體再做出必要的動作反應。當局部肌筋膜的感知訊號起了變化，感覺訊號變的混淆、過度興奮或遲鈍，都將影響我們身體的健康與動

作表現，所以，身體的筋膜系統變得脫水僵硬、粘黏，影響肌肉收縮、關節活動度、壓迫神經或血管，將導致全身性的不適或身體機能改變。

肌筋膜系統是一種「張立整合結構」

人體的「第二骨骼 - 筋膜組織」，除了包覆所有的肌肉外，透過適當的排列，筋膜將身體相關組織、臟器等相互串聯且懸掛在適當的排列位置上（如心臟在胸腔的左邊、肝臟在腹腔的右邊），筋膜功能性的區隔每個臟器，潤滑的筋膜當然也減少臟器彼此摩擦碰撞。肌肉外包覆著彈性的筋膜，肌肉與肌肉之間能順暢的收縮與滑動。

但是，一旦肌肉的筋膜脫水變緊，肌肉就像包覆一層沒有彈性的保鮮膜一樣，肌肉便無法自由的收縮 - 放鬆 - 拉長 - 縮短；相對的關節活動度也會因此改變。



(圖一) 肌筋膜系統(如張力整合結構體(Tensegrity)，整體受力平均，結構非常穩定。



「筋膜」、「肌肉」及「人體骨骼」排列，也可以比喻成「露營帳篷」，**支架 = 人體骨骼；帳篷 = 肌肉；營繩 = 筋膜**；只要帳棚四面的營繩拉力夠平均，帳篷便不會變形與傾倒，營繩拉力不平均時則反之。所以人體可視為完整的「張力整合結構體 (Tensegrity)」，由壓力原件 (骨骼) 與張力原件 (肌筋膜) 間取得平衡，這樣的平衡狀態，能有效分散身體的壓力或張力，不至於會讓身體局部過度受力而變形 (圖一)、(圖二)。

肌筋膜為什麼會變緊繃、變形

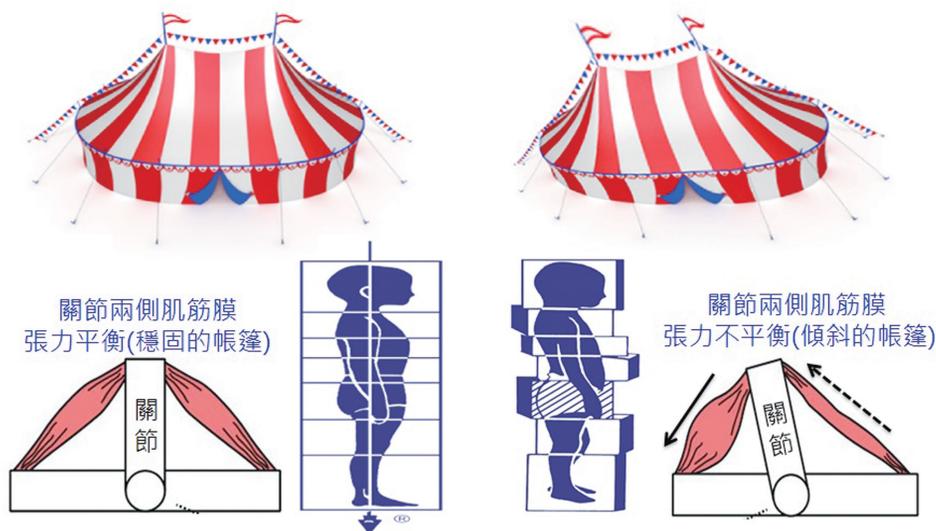
儘管人體肌筋膜系統能如「建築物 - 張力整合結構體」般的穩定，但是，再怎麼穩固的身體結構，當受力過大仍會出現結構弱化或崩壞的時候。

就請您記得！肌筋膜會因您個人；

- (1) 不良姿勢維持
- (2) 身體動作型態不佳
- (3) 外力造成創傷
- (4) 身體水分不足
- (5) 情緒或壓力等；

肌筋膜因此有的變太緊，有的變太鬆，久而久之便更進一步改變我們的身體結構排列哦。所以「**肌筋膜不健康，就沒了健康與好體態！**」。

下一期中榮醫訊將接續為您分享「肌筋膜系統 - 列車軌道般的連結」，了解它如何運作的去影響您的姿勢與動作表現。 



(圖二) 肌筋膜系統(如帳篷繩索)支撐身體骨架(如帳篷)，一旦不平衡便會傾倒變形。