

肌肉無力！重量訓練就可以改善了嗎？

最近有一牙醫朋友，他兩隻手伸出來，右手的手臂內側的肌肉萎縮了，兩邊手臂的肌肉大小完全不對稱，右手非常的細左手非常的粗，以我們的專業來看他右手的內側肌肉應該是萎縮了，應該去查一查原因，是否是頸椎的神經壓迫，或者是脊椎壓迫或者是查查看是不是肌肉的病變？

最近國內健身的風氣非常的盛行，大家都認為我常常腰酸背痛，一定是肌肉的力量不夠，應該是去把腰的肌肉鍛煉好一點才不會腰酸背痛？

我的頸椎肌肉無力，常常會肩、頸酸痛！所以，我是不是應該去把肩、頸的肌肉，好好鍛煉有力一點，這樣才能夠承受工作的壓力，我的肩、頸的肌肉才不會酸痛？

這些都是一般人對肩、頸酸痛，腰酸背痛的錯誤認知！好像這些問題都是跟肌肉的力量有直接的關係！其實，我們在院刊裡面常常介紹有關頸椎、腰椎、或者是胸椎的病變，長期以來可能的都是跟「姿勢不良」有極大的關係，因為長期不良的姿勢，導致於我們脊椎的結構，受到不正常的過度壓力，進而造成整個脊椎的結構破壞。但是，仔細追究他的原因，也並不全然都是跟肌肉的力量有直接的關係！

如果有肩、頸痠痛問題的朋友，需要靠健身、或者是重量訓練，來加強肌肉的力量已改善身體的狀況！當然要請專業的物理治療師協助指導，才能避免受傷。或者要進一步請教專

★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

業的醫師，或者是專業的教練，來協助訓練或者運動的指導。

肌肉的無力可能有以下幾種原因：

第一、脊髓的病變或者是上運動神經元的病變。

運動神經元指的是控制我們肌肉動作的神經細胞，一般而言，在腦中的運動神經元稱為上運動神經元，而在腦幹及脊髓中的運動神經元稱為下運動神經元。當運動神經元出現病變時，我們的肌肉便得不到充分的養分及化學物質，肌肉便會萎縮、死亡。成人最常見的運動神經元病變又叫做「肌萎縮性脊髓側索硬化症」。除了無力之外，肌肉有抽動或易抽筋的現象，肌腱的反射會增強，逐漸的肌肉開始萎縮，無力的範圍越來越廣，最後因呼吸衰竭或其併發症而死亡。

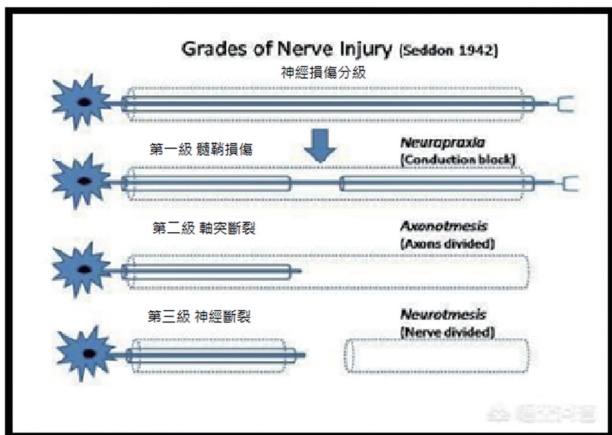
第二、周邊神經的神經病變。分為下列三類

(A) 神經失用 (neurapraxia)：

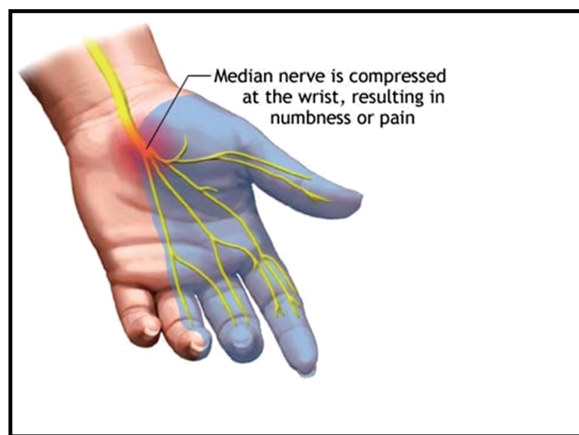
神經傳導功能障礙為暫時性的生理性阻斷，神經纖維不出現明顯的解剖和形態上的改變，遠端神經纖維不出現退行性改變。神經傳導功能於數日至數周內自行恢復。

(B) 軸突斷裂 (axonotmesis)：

軸突在髓鞘內斷裂，神經鞘膜完整，遠端神經纖維發生退行性改變，經過一段時間後神經可自行恢復。



圖一、神經損傷分級



圖二、腕隧道症候群：正中神經壓迫。

(C) 神經斷裂 (neurotmesis) :

神經束或神經幹完全斷裂，或為疤痕組織分隔，需通過手術縫接神經。縫合神經後可恢復功能或功能恢復不完全。

第三、肌肉的病變。

肌肉的發炎性病變，指的是我們的肌肉組織產生了發炎的現象，進而導致了我們肌肉纖維的損傷。其臨床的表現最主要的就是漸進性的肌肉無力。在這些病變中，最常見的就是「多發性肌炎」與「皮肌炎」。當這些疾病發病時，患者最先注意到的就是一些關節近端大肌肉的無力，特別是肩膀附近及大腿的肌肉。像是日常生活中，從椅子上站起來、爬樓梯、抬手臂取物、梳頭髮等動作，就會出現力不從心的情況。這種疾病造成的肌肉無力的現象一般而言是對稱性，而且

是漸進性的，也就是說如果不治療的話，會無力到走不動路，甚至要用輪椅代步。

第四、肌少症或者退化性的疾病。

隨著年齡上升，肌肉組織開始產生變化，大約從 20 歲至 70 歲之間平均減少 40% 的肌肉質量，且在愈後期下降情況愈加劇，在 60 歲以後則是每年平均減少 1.4 - 2.5 %。

肌無力症是一種會導致肌肉無力、易疲勞的疾病，主要的原因是因為神經無法有效的把其訊號傳至肌肉所引起的，例如頸椎或腰椎神經壓迫，就會影響到許多不同的肌肉。肌無力症原因有很多可能，病程也是因人而異，有人幾天或幾個星期內病情變化很大，也有人病況長期維持穩定。治療必須依據診斷對症治療，才能解決問題。



圖三、常見神經壓迫症狀

| 類 型 | 常見症狀 |
|--------|--|
| 頸部症狀 | 頸部酸、痛、麻、肌肉僵硬緊繃、活動受限。 |
| 神經根症狀 | 上肢酸、麻、脹、痛，肌肉無力萎縮，感覺異常。 |
| 脊髓壓迫症狀 | 四肢麻木、肌肉無力、肌肉萎縮、跛行。 |
| 椎動脈症狀 | 暈眩、頭痛、耳鳴 |
| 交感神經症狀 | 視力模糊、畏光、鼻塞、吞嚥困難、喉嚨異物感、噁心、胸悶、心悸、失眠...等。 |