

什麼是纖維肌痛？纖維肌痛症候群

纖維肌痛影響國人，造成長期肌肉酸痛，疼痛的位置非常廣泛，困擾廣大的病患，這類病患也是復健科門診最常遇見的慢性疼痛的患者。有纖維肌痛的人常有酸痛、肌肉僵硬等症狀，但X光檢查或大多數實驗室檢查，沒有什麼奇怪的結果。醫生常常會根據您的症狀和檢查結果進行診斷。雖然纖維肌痛症，並不會損傷關節或器官，但持續的疼痛和疲勞，卻足以真正影響日常生活品質及工作。

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

症狀

纖維肌痛的症狀標誌是肌肉疼痛。通常，您還會有以下的症狀：

- 1.疲勞
- 2.睡眠問題
- 3.焦慮或抑鬱
- 4.特別的壓痛點

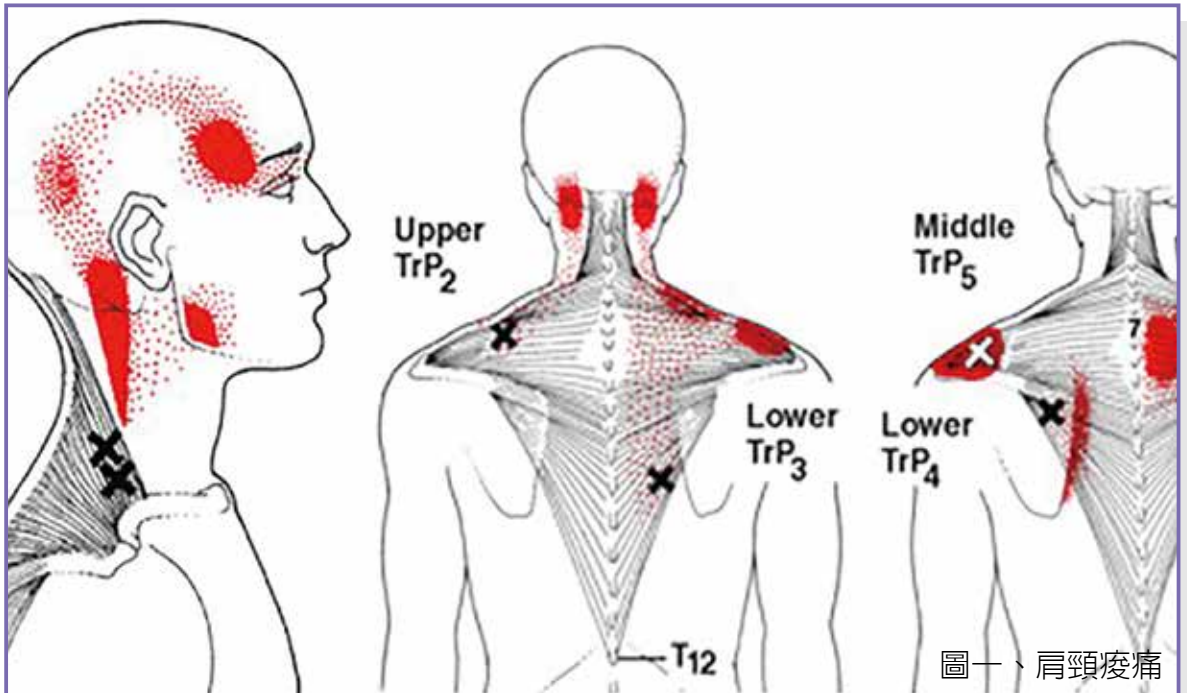
壓痛點

關於纖維肌痛的獨特之處之一，就是身體的特定位置，當受壓時產生劇烈疼痛。沒有肌肉纖維化的人，只

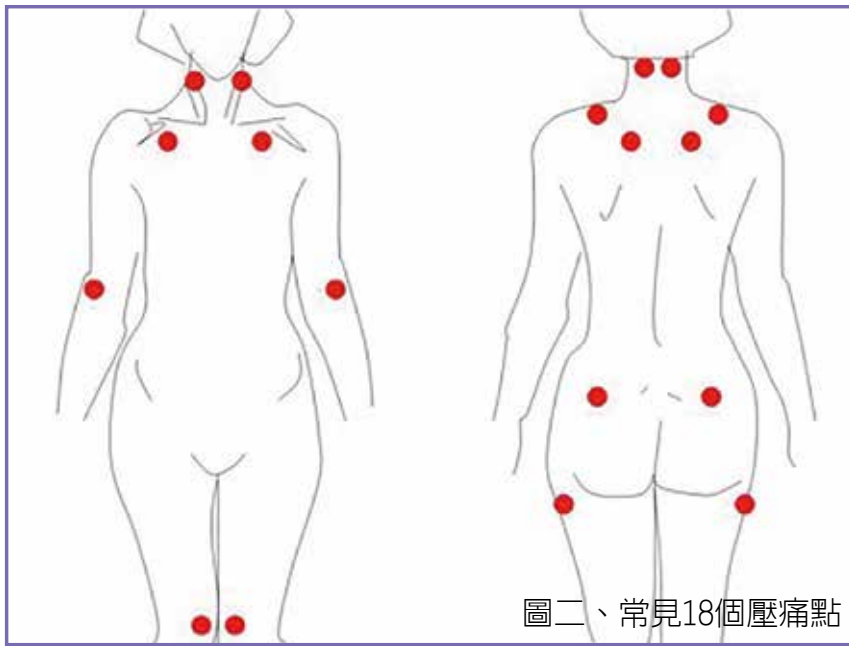
會感到壓力或僵硬。此圖顯示了個常見的壓痛點。

林黛玉病～常被誤解為裝病，但【痛】的感覺是真實存在的

由於傳統上沒有實驗室檢查或X光檢查，可以證實纖維肌痛的診斷，所以人們可能會相信這種感覺是“全部是腦袋想的”。但醫學界現在認為，纖維肌痛所造成的劇烈痛苦是真實的。也有學者研究表明，這是由身體受到刺激後，感覺到疼痛的方式。



圖一、肩頸痠痛




圖二、常見18個壓痛點

良好的姿勢，尤其是現代人過度依賴3C產品，過度且長期的姿勢不良，會造成身體肌肉過度收縮，造成骨骼關節等結構，長期的壓力導致於結構性的變化。間接影響神經、骨骼、肌肉系統。影響工作、生活，影響生活品質。以下提醒大家應該注意的生活習慣撇步：

危險因子？

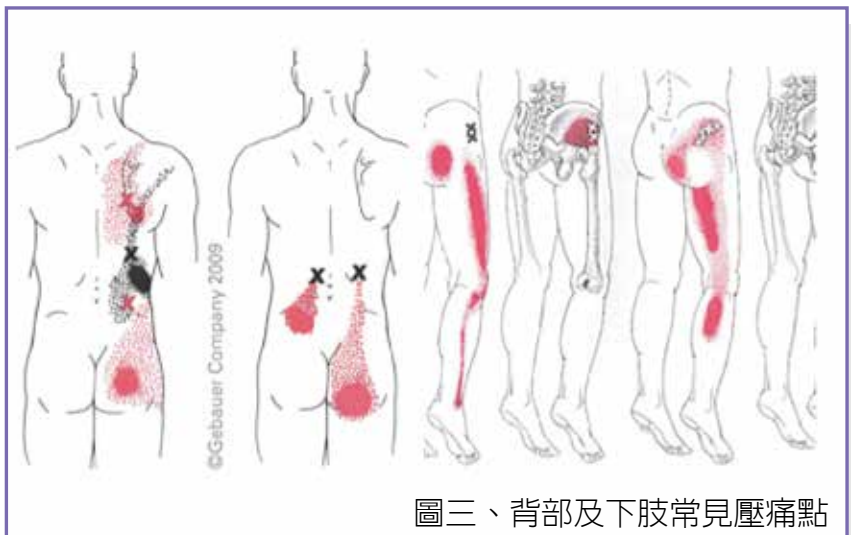
25至60歲之間的婦女，發展成纖維肌痛症的機會最高。醫學界對此也莫衷一是，真正的原因也還不是很確切？女性發生率比男性多10倍。一些研究人員認為可能與先天遺傳學可能有關係，但我們不知道哪些具體的基因，可能有導致疾病的生成。這種俗稱「公主病」，發生的確切原因目前還不清楚，好發於30歲以上中老年人，其中女性患者比男性為多。家族遺傳、睡眠障礙、身體與心理壓力等因素也可能增加纖維肌痛症發生的機率。

注意的生活習慣撇步：

- 1.注意工作與休閒姿勢，挑選適合的辦公、工作家具。
- 2.挑選寢具，軟硬適中。讓身體完全獲得支撐，釋放身體壓力，放鬆心情、完全休息。
- 3.規律的運動，可以改善肌肉放鬆及減輕關節壓力，維持身體的伸展與靈活性。養成固定運動的習慣，可以幫助減緩疼痛，釋放壓力。 

預防與治療

纖維肌痛需要長期的治療，因此保持



圖三、背部及下肢常見壓痛點