

惱人的慢性疼痛 —

纖維肌痛症候群

(Fibromyalgia syndrome)

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

纖維肌痛症又稱為『神秘的疼痛症』是一種慢性廣泛性的疼痛，症狀主要為全身性的疼痛與壓痛，患者常抱怨身體到處在痛，也很容易因按壓而引發疼痛，此外還可能包含有疲倦、睡眠品質下降、早上起床時感到僵硬、頭痛、腸胃道症狀、憂鬱、焦慮……等症狀，生活品質也因此受到很大的影響。

■ 流行病學

台灣目前盛行率大約 2~6%，男女比約 1:3，也就

是此類疾病通常女生居多，好發年齡約在 20-50 歲，但所有年齡層都有可能發生。

■ 病因

此症候群目前病因仍未十分清楚，也因此這類患者通常做了許多檢查也查不出所以然，許多研究顯示可能和中樞神經的神經傳導物質失衡有關，包括：血清素、多巴胺等。

目前已知這類患者在疼痛處的肌肉組織並沒有病理性的變化，但其無論肌肉組織、皮膚、骨骼等，對於按壓刺激產生疼痛的閾值（threshold）都較一般人或局部疼痛患者來得低，也就是患者對疼痛的刺激較敏感，比較容易引發疼痛的感覺，而這廣泛性疼痛閾值的降低便是慢性廣泛性疼痛最主要的特色，所以，一般認為除了周邊神經系統被激化外，中樞神經系統的敏感化應扮演更關鍵的角色。

■ 症狀

目前沒有客觀的檢查可以作為診斷的依據，多以

臨床的表徵來判斷，患者最主要的特徵有下列幾點：

- ✓ 超過三個月以上的慢性廣泛性疼痛，疼痛範圍涵蓋身體的兩側、腰部以上、腰部以下，及中軸部位（脊椎、肋骨和顱骨）
- ✓ 合併有疲倦及睡眠障礙
- ✓ 其他常見的臨床表徵：包括肌肉僵硬、頭痛、關節疼痛憂鬱或焦慮等情緒障礙及認知功能障礙等

由於纖維肌痛症的臨床症狀和部分疾病的臨床症狀相似，因此診斷的另一個重點也在於排除其他疾病的可能性，例如：發炎或退化性關節炎、甲狀腺功能低下、多發性肌炎、類風濕關節炎、全身性紅斑狼瘡……. 等疾病。

此外，纖維肌痛症最常和肌筋膜炎混淆，以下簡單說明之間的差異

特徵	纖維肌痛症	肌筋膜炎
激痛點（trigger point）	廣泛分佈	分佈較局部
肌肉骨骼疼痛分佈	較廣泛	較局部

緊繃肌束 (taut band)	可能有	有
轉移痛 (referred pain)	較少見	較常見
疲倦/頭痛/睡眠障礙... 等伴隨症狀	較常見	較少見

■ 治療

● 藥物治療

包括抗癲癇藥物以及抗憂鬱藥物的使用，可再進一步向您的醫師詢問

● 非藥物治療

物理治療

認知行為治療

衛教（環境/生活型態/飲食...等）

➤ 物理治療介入方式

筋膜放鬆及徒手按摩

運動治療

儀器治療（如：經皮電刺激 TENS）

➤ **物理治療介入最重要的目的在**

緩解疼痛

減少功能障礙

維持或增進肌力

維持或增進肌肉及關節柔軟度

維持或增進心肺耐力

研究顯示規律的有氧運動搭配肌力訓練及伸展運動，會比只單純休息放鬆更可以有效地緩解疼痛減輕症狀的嚴重度，減少沮喪焦慮的情緒以及改善生活品質

● **有氧運動**

每週 2-3 次，每次 30-60 分鐘

輕度-中等強度，也就是要到輕微喘及流汗的強度

走路、騎腳踏車、跑步機……建議選擇個人較有興趣能長時間維持執行的活動為佳



● 肌力訓練

需些微負重，例如加上沙包、啞鈴或彈力帶等，阻力需漸進式增加

每週 2-3 次，每個動作訓練需重複 8-12 次，共 3 回（也就是重量的選擇至少要可做 8-12 下為佳）

也可搭配平衡及協調相關的訓練



● 伸展運動

全身大肌肉群的伸展，屬於較靜態型的伸展

每個伸展動作需停留 20-30 秒

每週 2-3 次



■ 運動示範

- 肌力訓練（可選擇您方便取得的設備增加阻力）

示範一：肩膀肌肉（腳踩彈力帶，手拉繩舉高）



示範二：肘屈曲肌群（肱二頭肌）

起始：雙腳打開與肩同寬，雙手抓彈力帶彎曲手肘



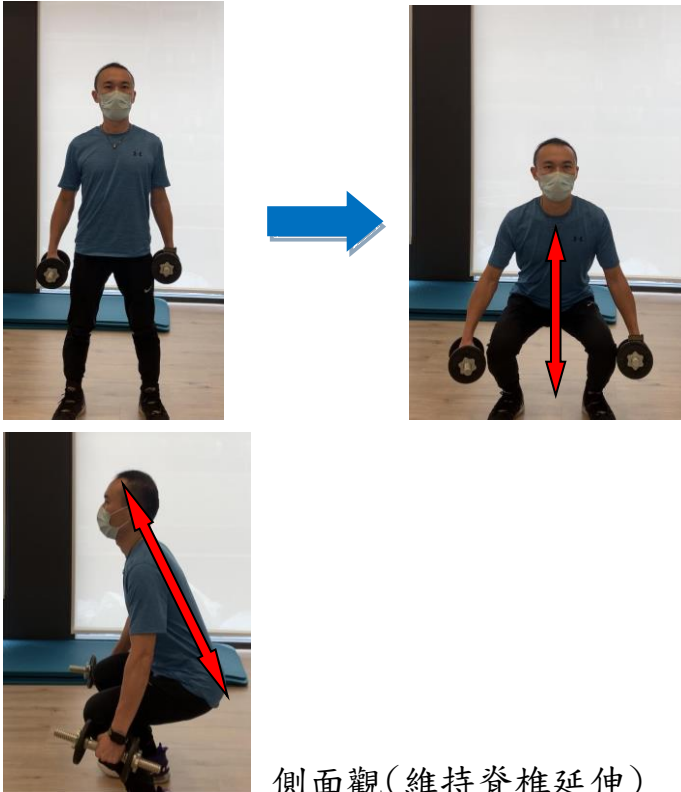
示範動作三：胸肌

起始：平躺，雙膝屈曲，雙手抓彈力帶往天花板舉高



示範動作四：下肢肌群（深蹲）

起始：雙手舉啞鈴，緩慢下蹲後站起



側面觀(維持脊椎延伸)

示範動作五：橋式運動（臀肌）

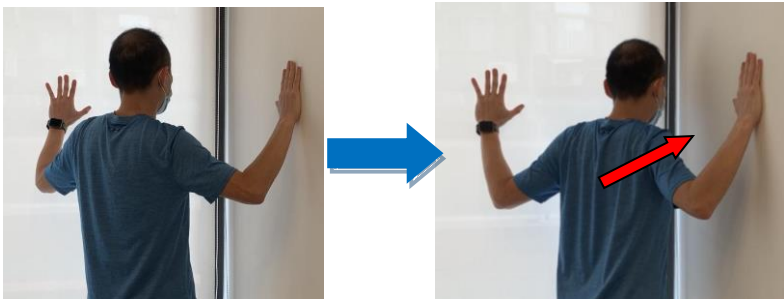
起始：平躺，雙腿屈膝，緩慢抬起屁股後放下



● 伸展運動

示範動作一：胸肌

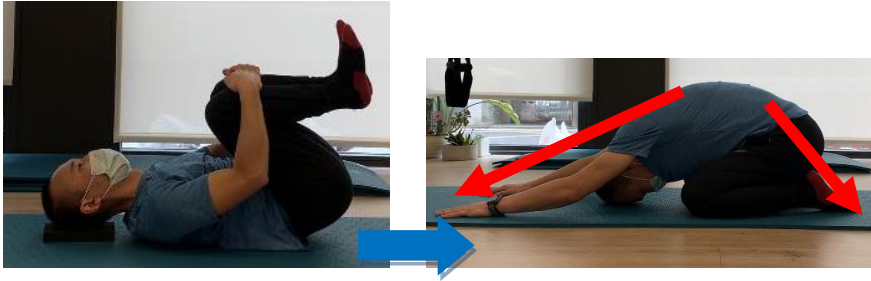
起始：雙手扶著牆角，身體緩慢貼近牆伸展胸側



也可輪流單側伸展

示範動作二：後背肌群

可平躺雙手抱膝貼近胸口，也可跪坐臥姿下雙手往前延伸



示範動作三：腹側肌群

趴著緩慢將雙手撐直，撐起時應感覺腹側及大腿前側緊繃不可腰部疼痛



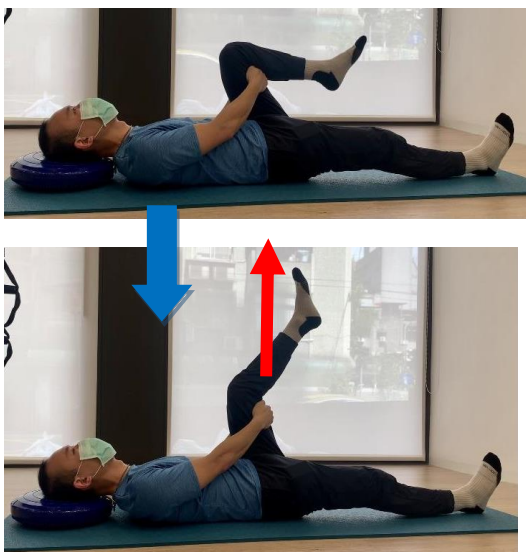
示範動作四：臀肌

平躺，一腳放置於另一腳膝蓋上方，抱起踩在地上的腳靠近胸口



示範動作五：大腿後側肌群

平躺，抱起需伸展側的腳
緩慢將小腿往天花板伸直



備註：以上所有的動作為舉例的範例動作，請詢問您的物理治療師設計適合您的個別化動作後再居家練習

研究顯示，持續 8-12 週的運動訓練能有效緩解疼痛症狀，可先詢問專業的物理治療師為您設計個別化的運動治療處方，所有的運動在過程中都不會讓您的症狀加重或產生新的不舒服，如有任何疑問請先暫停運動，並詢問您的醫師或物理治療師，做進一步的調整。

■ 結論

纖維肌痛症是個難以定性定量的疾病，患者深受廣泛性疼痛之苦，影響生活功能及品質之大也非我們能體會，雖然目前沒有根治的治療方式，但確實有一些方法可以減輕這類患者的症狀，提升生活品質及功能，試著了解這疾病並學著與它和平共存也是一個解決之道

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！