

肌膜疼痛症候群

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3767

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

■ 何謂肌膜疼痛症候群

肌膜疼痛症候群是人體筋膜肌肉的病變，致病原因為神經病變、關節炎、肌腱發炎、長期姿勢不良。主要出現在頭頸部、肩膀、手腕或下背部。

■ 日常生活注意事項

- 受傷 48 小時內冷敷疼痛處。
- 48 小時後可按摩或熱敷腰部（37°C，近體溫），加強肌肉的放鬆。
- 避免過度使用肌肉，同一姿勢不要持續過久。
- 依醫師指示服藥；可至復健科門診追蹤檢查，進一步教導正確用力姿勢及加強背部肌肉強度運動。

AX100.095.2013.12 七修