

現代人愛用痠痛貼布，不管是姿勢不良導致的腰痠背痛，一早起床落枕一動就痛，還是跑步跑到雙腳痠痛，都要貼一下，痠痛貼布儼然已成為民眾治痠痛的萬靈丹。

腰痠背痛時，你第一個想到的解方是什麼？汐止國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯發現，幾乎一半以上被痠痛困擾的民眾，會自行使用痠痛貼布緩解痠痛。一份調查更指出，國人每月平均用掉 6 塊痠痛貼布。不過，她提醒，導致痠痛的原因很多，有些痠痛可以靠貼布緩解，有些並不適用。

例如，許多上班族久坐一天後常會抱怨腰痠背痛，這類的痠痛通常是因為久坐時姿勢不良，再加上平時缺乏運動肌耐力不夠，無法支撐身體導致。或者是，上了年紀的長者因為脊椎退化、穩定性不夠，再加上肌肉流失、肌耐力不夠，身體無法有效支撐腰椎，也容易有肌肉痠痛的狀況。

「這類痠痛，貼布不一定有效，得先確認造成疼痛的原因，」塗雅雯提到，應先排除有無結構性與神經壓迫的問題。再者，這類問題多半與肌力不足有關，根本解決方法是多運動，重新鍛鍊肌力；不論是跑步、游泳、打球等有氧運動，都是不錯的選擇，她建議還可搭配適度重量訓練，鍛鍊腹腰肌耐力、增加肌肉量。一旦肌肉能有效支撐身體，再注意平時坐姿保持端正、避免久坐，長期下來，痠痛便能逐漸減緩。

痠痛貼布成分不同，選對用對才有效

其實痠痛貼布不是都不能用，而是要用對才有效。新光醫院復健科主任謝霖芬表示，痠痛貼布最大的優點是安全性高、副作用低；市面上的痠痛貼布可分為中藥及西藥貼布 2 種，中藥痠痛貼布可以分為含冬綠油(有效成分是水楊酸鹽，有消炎止痛功效)、辣椒素(溫熱型貼布)、薄荷(涼感型貼布)等成分；西藥痠痛貼布主要成分通常為非類固醇消炎止痛藥。

如果是因為肌肉疲勞、肌腱發炎、急性拉傷等狀況引發的痠痛，塗雅雯指出，痠痛貼布確實可以做為輔助治療的選擇。

狀況 1 / 運動後引起的痠痛(乳酸堆積)

當你為了挑戰自己體能的極限，參加長途馬拉松或是突然提高運動強度，超過肌肉所能承受的的程度，肌肉就容易疲勞，這時肌肉會因為乳酸堆積而引發痠痛。

想要緩解這類痠痛，最重要的是適度休息，並熱敷痠痛處促進血液循環，讓乳酸排出。若手邊沒有熱敷的工具，也可以使用溫熱型貼布搭配局部肌肉按摩，刺激微血管擴張加速血液循環，緩解痠痛症狀。

狀況 2 / 網球肘、媽媽手(肌腱發炎)

網球肘、媽媽手可不是只有網球選手或家庭主婦才會有的狀況，若你經常重複性使用手腕與手肘、長時間持續出力，如搬重物、掃地、拖地、炒菜、打字、彈鋼琴等。

一旦姿勢錯誤使力不當，讓手肘外側伸直肌群，或是手腕側邊拇指腱鞘發炎疼痛，就會出現網球肘或媽媽手的狀況。

疼痛程度若較輕微，可以貼有消炎止痛效用的貼布，緩解發炎的狀況。但若休息 1 至 2 天後，疼痛狀況依然持續，這時就需要儘快就醫檢查。

狀況 3 / 落枕(頸部肌肉拉傷)

許多人常常一覺醒來，肩頸就傳來一陣疼痛，讓人苦不堪言。通常發生落枕的原因，主要分為頸部肌肉拉傷或痙攣，或是合併頸椎小關節的急性發炎。

如果是因為睡覺姿勢錯誤而導致的急性肩頸肌肉攣縮疼痛，當下可以用溫毛巾或溫熱型貼布熱敷痠痛處，第 2 天疼痛狀況通常能緩解。

若第 2 天疼痛的狀況不但沒有緩解，疼痛的狀況還加劇，這時就要就醫檢查，看看是否為其他頸椎疾病導致的疼痛。

狀況 4 / 急性扭傷

相信大家都有過穿高跟鞋或打球不小心扭到腳，痛徹心扉的經驗，這類的急性扭傷發生時，記得當下先以 PRICE 原則處理扭傷處，分別是保護、休息、冰敷、壓迫、抬高。

P = Protection(保護)：傷害發生時，首先要保護受傷的部位，將受傷部位固定。

R = Rest(休息)：受傷後要停止活動受傷部位。

I = Ice(冰敷)：冰敷可以讓血管收縮，有助於控制受傷部位的腫脹、疼痛及痙攣的症狀。

C = Compression(壓迫)：以彈性繃帶包紮受傷部位並適度壓迫，可以減少內部出血與組織液滲出。

E = Elevation(抬高)：將受傷部位抬高於心臟，能幫助積聚於受傷部位的組織液回流，避免受傷部位過度腫脹(可與冰敷、壓迫同時實施)。

除了用 PRICE 原則處理傷處外，也可以在傷處貼上有消炎止痛成份的貼布。此外，有些仿肌內效貼布的痠痛貼布具有彈性，可以達到促進皮下組織血液循環、減少水腫、加速組織修復的功效，若有需要也可以適度使用。

痠痛貼布不是貼越久、貼越多就有用！

雖然痠痛貼布對部分痠痛來說，是減輕症狀的救命藥丹，不過，若要發揮最大效益，使用時應注意下列 6 點原則：

1. 使用痠痛貼布先詳閱標示成分，或剪下 3 公分大小的貼布貼於大腿內側，了解自己是否對成分過敏。
2. 貼布藥效僅能維持 4~6 小時，超過 6 小時就要撕掉，以免患部因悶濕造成過敏，出現紅、腫、癢的症狀。
3. 視貼片的大小與成分，一天最好勿貼超過 2~4 片，相關研究發現，西藥貼布過量使用恐造成肝腎負擔。
4. 中藥貼布通常為複方，成分較複雜，孕婦、有肝腎問題的民眾，建議經醫師評估後，選用適當的貼布種類及使用頻率，以免造成胎兒與身體負擔。
5. 當患部有傷口、濕疹等皮膚病時，不宜用痠痛貼布，以免過度刺激造成症狀惡化或引發病原菌感染。
6. 貼痠痛貼布超過 2 天若症狀未改善，就要儘快就醫找出病因。

全文網址：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action;jsessionid=5D05511AF45606D1CBFF5C6C7A93C2BA?eturec=1&block=article-ext&nid=73460>