

擺脫酸痛慢性病糾纏

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

人體係由 206 根骨骼與近 700 塊肌肉相互支撐，而得以讓每一項動作產生高度的協調性與功能性；所以使用久了、過度了，都會讓骨骼肌肉「生病」！

肩頸痠痛、腰痠背痛及關節疼痛等骨骼肌肉病症，已成為現代人的夢魘之一，透過骨骼肌肉健診和治療，將可早日獲得改善。

骨骼肌肉是從古至今人類常見的慢性病之一，特別是現代人，生活與工作型態的劇變，讓體內的骨骼肌肉有著不同於以往的問題產生！現代的骨骼肌肉毛病較常發生在如：音樂家、舞蹈表演者或資訊工程等工作重複性動作高者，或休閒活動類型為爬山、跑步、打高爾夫球等，以及長期姿勢不良者，尤其長時間坐在椅子上工作者，在坐姿不良又缺少運動，再加上過度負荷各種有形無形的壓力，都是會導致骨骼肌肉問題發生。

肩頸痠痛、腰痠背痛及關節疼痛等骨骼肌肉病症已成為現代人的夢魘之一，說穿了它反倒是有點像牙齒毛病一樣，用「腰痠背痛不是病、痛了要人命！」來形容再貼切不過了。

白領階級的上班族，工作型態主要為決策與管理，因此大部分時間均以坐姿為多。而長時間的坐立，亦加重頸部、肩胛上方及背部肌肉的負荷，而造成肌肉疲乏的結果，此時，若無適當的休息調適，則容易使肌肉緊縮，柔軟度變差，工作上的壓力，更會加重上述的症狀，長期下來，則會出現肩頸痠痛及腰背疼痛的累積性傷害。

骨骼肌肉也該健診

此外，一些身體的潛在因素，例如：肌力不足、肌肉間伸展失去平衡、骨節排列異常與關節不穩定等，都是可能造成骨骼肌肉傷害的危險因子。例如有扁平足的人從事慢跑的運動，若沒有適當的支撐保護(如穩定性的鞋子或特殊鞋墊)，可能對其膝關節造成相當嚴重程度的不當負荷，提高關節磨損退化的機率。打高爾夫球的人，若其腰部的柔軟度不佳，且下半身的穩定性不好，便容易出現不正常的代償動作，造成異常的揮桿機制，進而增加骨骼肌肉系統的負荷，提高使用傷害的機率。

這些問題是慢慢發生的。初始時略微休息就會好轉，所以容易被忽略，但當不良的因素持續存在，症狀嚴重到不能自己處理而必須就醫時，往往已經形成慢性傷害，例如：慢性肌腱炎、肌腱纖維化、退化性關節炎。對於這種無明顯傷害，慢性長時間所造成的累積性傷害/使用傷害，預防重於治療的觀念是非常重要的。因為一旦形成慢性傷害，必須接受一段長時間的治療，甚至可能無法治療而造成永久性傷害。也因此，透過骨骼肌肉健診，提供受檢者治療建議，以期早日獲改善，這樣的服務對現代人來說相對重要。

最新的骨骼肌肉系統健診是以每一個獨立的個體為對象，而非單一疾病問題，考量其特殊需求，提供一套量身訂製的「整體化」骨骼肌肉系統評估及治療建議，以期早日發現影響其行使日常功能性活動的潛在因素。這樣的服務，除考慮到病人的生活環境與習性外，亦兼顧疾病本身可能的發展特

性與過程，以達到提供整體化預防及治療的目的。

骨骼肌肉健診適用對象

目前已有骨骼肌肉系統方面問題者，如有姿勢不良、脊柱側彎、肩頸痠痛、腰痠背痛、關節疼痛、運動傷害、網球叉或高爾夫球肘等現象者。

- 工作重複性動作高者，如資訊工程師、舞蹈表演者或音樂家等。
- 目前從事的休閒活動類型為爬山、跑步或高爾夫球等。
- 想要了解自己骨骼肌肉系統狀況者。

現代人長時間的工作，缺乏運動，又忽視身體所發出的警訊，再加上工作生活上無所不在的壓力，是破壞身心平衡的主要因素。當這些因素彼此相互影響，將造成一系列的惡性循環，結果是破壞身體抵抗力，加速老化的進行及各種慢性病的威脅。

而骨骼肌肉問題是現代人另一常見的慢性病，嚴重者比糖尿病等慢性病更為危險，但在健康檢查中，大多因沒有提供骨骼肌肉健診項目而易輕忽，在沒有做控制情況下，最終要花更久的時間才能改善病症。建議在做健康檢查時，可將骨骼肌檢查列入考慮，進一步瞭解自己骨骼肌肉狀況！否則小心上樑不正，全身歪！

【 轉載自 2004-4-4/ 工商時報 /15 版 / 文◎白淳升 】