

办公室一族 警惕 这种痛临床常见， 又容易被忽略！



□本报记者 张帅 设计 钊铭

肌筋膜炎是一种临床常见，而又常被忽略或误诊的病症，办公室久坐一族多发。肩颈腰部的肌肉、韧带、关节囊的急性或慢性的损伤、劳损等是本病的基本病因。

本期《九点医刻》，让我们跟随宁德市闽东医院疼痛科林孙枝主任医师认识它的真面目。

肌筋膜炎的临床表现是哪些

据有关报道，肌筋膜炎在慢性疼痛患者中占比约为75%左右



在疼痛科门诊就诊患者中占比相当高，约50%左右



而且有逐年增长趋势

疼痛临床常见的疾病如

颈椎病

腰椎间盘突出症

腰椎滑脱

椎管狭窄

等病症常伴有肌筋膜炎相关表现。



患者常见的临床表现为局部肌肉酸胀、闷痛，肌肉紧张僵硬感，局部有压痛或触及硬结。

劳累时加重，休息理疗可缓解

久坐、久卧加重，活动后可缓解

部分患者伴有
焦虑、失眠、
抑郁等表现，
常表现为

头晕

耳鸣

胸闷

腹胀

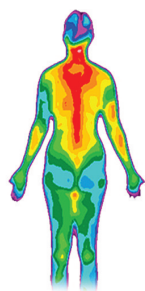
情绪低落

无法入眠

尿频

乏力

目前，肌筋膜炎的临床诊断主要靠临床症状、体征，非疼痛专科医生，相对容易造成漏诊、误诊。



实验室检查、超声、X线、CT、MR等影像技术具有检查排除其他疾病的作用，无法直接检测肌筋膜功能障碍，红外热成像技术在肌筋膜炎诊断中具有一定意义。

肌筋膜炎的诱发因素是什么？

当人体肌筋膜已经出现慢性损害时



肌筋膜炎该如何预防

1、生活中注意气候变化，保暖，防止寒湿侵袭，注意安全、避免外伤。



2、选硬板软垫床，工作台面高低要合适，养成良好坐姿、站姿、睡姿，避免长时间同一个姿势，常常做一些如“飞燕”等放松的动作，避免过度疲劳，注意劳逸结合。



3、控制体重、坚持有氧锻炼、加强营养、保证睡眠、保持乐观情绪。



4、体育运动时，要量力而行、循序渐进，避免过度，注意运动前适当热身、运动后适当拉伸，运动出现疼痛时，应避免自行运动，应在医师或专业人士指导下进行。



5、当您出现肌筋膜炎疼痛时，可以到专科（如疼痛科）规范诊疗并查找具体病因，通过“红外热成像”功能检测并运用“冲击波、内热针、脉冲射频”等方法规范诊疗，做到精准防治。

