

原著 DONNA FINANDO

# 肌筋膜激痛點 自我照護手冊

## 恢復 自在的活動

TRIGGER POINT  
Self-Care Manual:  
For Pain-Free Movement

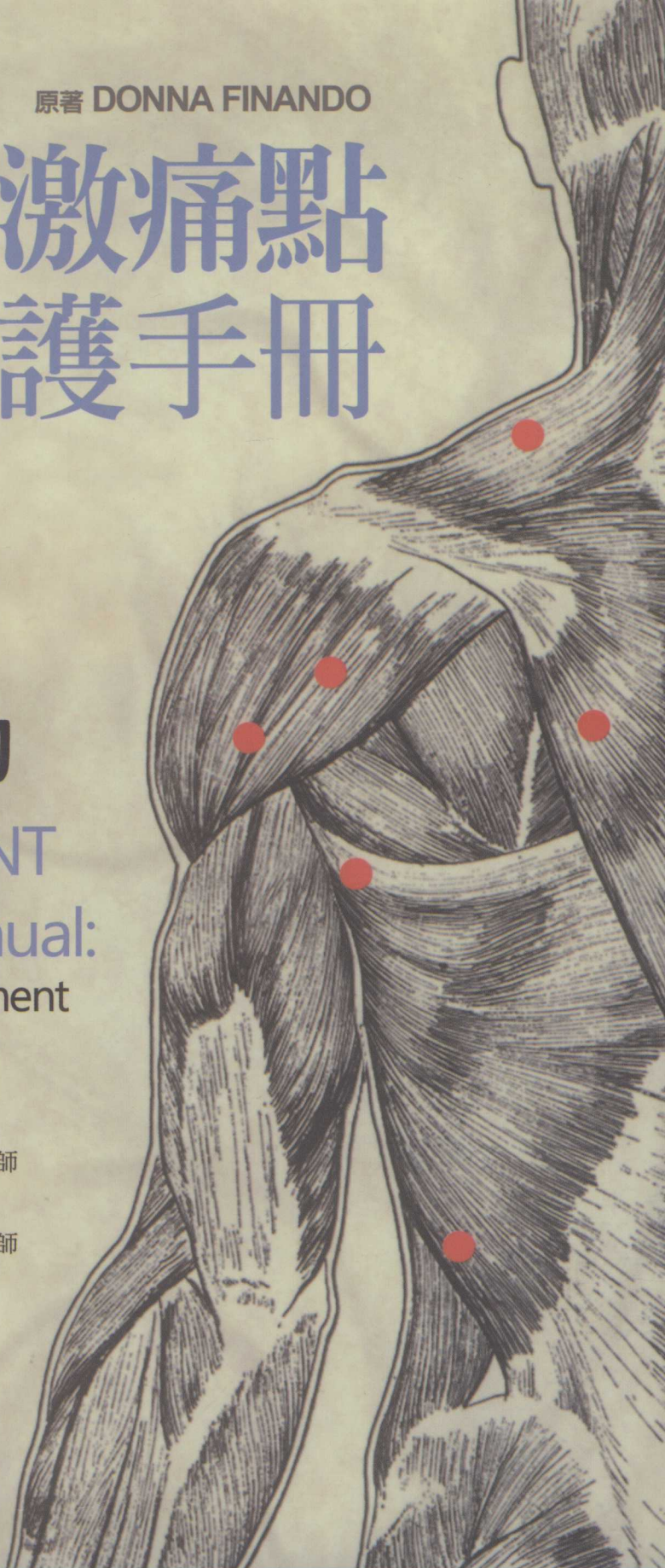
譯者

**郭芳娟**

臺灣師範大學博士・中華民國物理治療師

**高文彬**

中山醫學大學學士・中華民國物理治療師



合記圖書出版社 發行

港台書

原著 DONNA FINANDO

# 肌筋膜激痛點 自我照護手冊

## 恢復 自在的活動

TRIGGER POINT  
Self-Care Manual:  
For Pain-Free Movement

譯者

**郭芳娟**

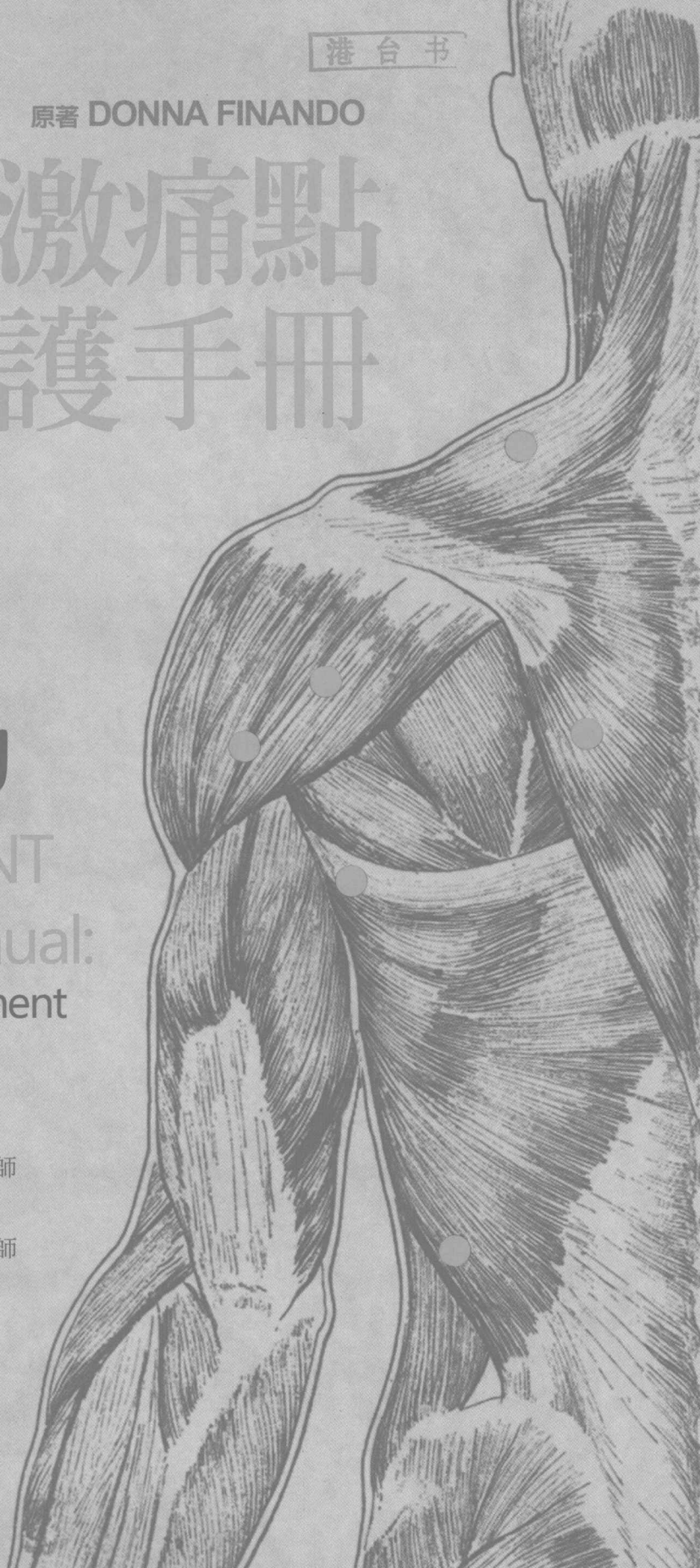
臺灣師範大學博士・中華民國物理治療師

**高文彬**

中山醫學大學學士・中華民國物理治療師



合記圖書出版社 發行



國家圖書館出版品預行編目資料

肌筋膜激痛點自我照護手冊：恢復自在的活動 /  
Donna Finando 原著；郭芳娟、高文彬編譯，一  
初版。-- 臺北市：合記，2011.03  
面；公分  
譯自：Trigger point self-care manual for  
pain-free movement  
ISBN 978-986-126-735-7(平裝)

1. 骨骼肌肉系統疾病 2. 經穴 3. 自我照護

415.418

100003241

肌筋膜激痛點自我照護手冊：恢復自在的活動

TRIGGER POINT Self-Care Manual: For Pain-Free Movement

作者 Donna Finando  
譯者 郭芳娟 高文彬  
創辦人 吳富章  
發行人 吳貴宗  
發行所 合記圖書出版社  
登記證 局版臺業字第0698號  
社址 台北市內湖區(114)安康路322-2號  
電話 (02)27940168  
傳真 (02)27924702  
網址 www.hochi.com.tw  
80磅高白環保道林紙 26版 208頁

西元 2011 年 3 月 10 日 初版一刷

版權所有・翻印必究

總經銷 合記書局  
郵政劃撥帳號 19197512  
戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404  
臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444  
臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375  
臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317  
臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177  
高雄市三民區(807)北平一街 1 號

花蓮店 電話 (03)8463459  
花蓮市(970)中山路632號

成大店 電話 (06)2095735  
台南市(704)勝利路272號

# TRIGGER POINT Self-Care Manual: For Pain-Free Movement

Donna Finando, L.Ac., L.M.T.

ISBN 1-59477-080-8

**Copyright © 2005 by Donna Finando**

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

**Copyright © 2011 by Ho-Chi Book Publishing Co.**

All rights reserved. This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

## **Ho-Chi Book Publishing Co.**

- Head Office 322-2, Ankang Road, NeiHu Dist., Taipei 114, Taiwan.  
TEL: (02)2794-0168 FAX:(02)2792-4702
- 1st Branch 249, Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan.  
TEL: (02)2723-9404 FAX:(02)2723-0997
- 2nd Branch 7, Lane 12, Roosevelt Road, Sec. 4, Taipei 100, Taiwan.  
TEL: (02)2365-1544 FAX:(02)2367-1266
- 3rd Branch 120, Shih-Pai Road, Sec. 2, Taipei 112, Taiwan.  
TEL: (02)2826-5375 FAX:(02)2823-9604
- 4th Branch 24, Yu-Der Road, Taichung 404, Taiwan.  
TEL: (04)2203-0795 FAX: (04)2202-5093
- 5th Branch 1, Pei-Peng 1st Street, Kaoshiung 800, Taiwan.  
TEL: (07)322-6177 FAX:(07)323-5118
- 6th Branch 632, ChungShan Road, Hualien 970, Taiwan.  
TEL: (03)846-3459 FAX:(03)846-3424
- 7th Branch 272 Shengli Road, Tainan 704, Taiwan  
TEL: (06)209-5735 FAX:(06)209-7638

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。  
非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、  
拷錄或轉載。

# 譯者序

日常生活中慣用的姿勢、日積月累的壓力及老化會造成特定肌肉反覆性的疼痛或不適，在求助醫療協助之外，人們更期望能自我照護。譯者過去在醫院從事物理治療，現在為物理治療系教師，所以常常有機會被同事或親友諮詢有關肌肉酸痛的問題。其實這些前來求助的同事基本上都有尋求過相關醫療的幫助，只是肌肉仍然酸痛、無法根除。現代的生活讓人們累積相當多的疲勞與壓力，所以坊間「養生保健」的工具蓬勃發展。這說明了人們相信「醫學進步，讓人們更長壽」，然而生活品質的維護須靠自己。有鑑於此，希望本書不只提供物理治療專業參考，我亦期望能對一般尋求自我照護的大眾有所助益。

不同於瑜珈及一般運動前的伸展動作，本書依循人體骨骼肌的結構與功能，分章節從頭到腳逐條肌肉說明與示範肌筋膜疼痛的導因與自我治療方法。教導人們如何精確地搜尋特定肌肉內的疼痛起源點（激痛點）、按壓及再透過伸展以達到完全治癒的目標。因為本書的內容和治療的手法相當專業，一般讀者在應用此書時需要相當的耐心；將此書當成字典般查閱，而非如小說般整本翻閱。譯者建議先讀過第1及第2章節以了解筋膜疼痛的導因與自我治療原則。之後，只選擇與目前疼痛部位相符的章節翻閱參考；例如頸部疼痛就選擇頸與上背

的章節參考。首先翻閱章節開始的人體肌肉圖，找出與目前症狀相符的肌肉；再詳讀內文的治療手法；章節頁面外側邊的人體圖為伸展的姿勢。

熟云：「冰凍三尺非一日之寒」，經常性的肌肉酸痛來自日積月累；所以讀者勿操之過急，依照書中建議的治療方法，一次只處理一條肌肉，但需重複多次才能消除疼痛。參考書中提及的產生疼痛之導因，讀者亦必須思考目前疼痛的導因；因為避免或修正疼痛的導因就可以遠離疼痛。

# 目錄

## CONTENTS

前言 .....	1
第1章：何謂激痛點？治療方式為何？ .....	6
第2章：常見的肌肉骨骼系統損傷和激痛點 .....	15

### 頭部和顏面痛 24

---

胸鎖乳突肌.....	28
後頸肌群.....	30
頭半棘肌，頸半棘肌	
頭夾肌.....	31
頸夾肌.....	32
嚼肌.....	33
顳肌.....	35
翼肌群.....	36
內翼肌，外翼肌	

### 頸部和上背痛 38

---

斜方肌.....	42
提肩胛肌.....	44
後頸肌群.....	46
頭半棘肌，頸半棘肌	
頸夾肌.....	47

菱形肌群.....	48
斜角肌群.....	50

## 肩痛 52

棘下肌.....	56
小圓肌.....	58
棘上肌.....	59
肩胛下肌.....	60
胸大肌.....	62
胸小肌.....	64
三角肌.....	66
肱二頭肌.....	68
斜角肌群.....	70
闊背肌和大圓肌.....	72

## 手肘、手臂和手痛 74

棘上肌.....	78
肱三頭肌.....	79
肱橈肌.....	80
肱肌.....	82
手和手指伸肌群.....	83
手和手指屈肌群.....	85
肩胛下肌.....	86
斜角肌群.....	88

## 軀幹痛 90

骶棘肌.....	95
胸髂肋肌，腰髂肋肌，胸最長肌	
髂腰肌.....	97
腹肌群.....	99
腹橫肌，腹外斜肌，腹內斜肌	
腹肌群.....	102
腹直肌	
前鋸肌.....	103
闊背肌.....	104



## 下背、臀部、髖關節和大腿痛 106

骶棘肌.....	110
胸髂肋肌，腰髂肋肌，胸最長肌	
腰方肌.....	112
臀肌群.....	114
臀大肌	
臀肌群.....	117
臀中肌，臀小肌	
梨狀肌.....	120
闊筋膜張肌.....	122
膕旁肌群.....	123
股二頭肌，半腱肌，半膜肌	

## 鼠蹊和大腿內側痛 126

內收肌群.....	130
內收長肌，內收短肌，內收大肌	
恥骨肌.....	132
股薄肌.....	134

## 大腿和膝部痛 136

髂腰肌.....	140
股四頭肌群.....	142
股內側肌，股外側肌，股中間肌，股直肌	
縫匠肌.....	145
闊筋膜張肌.....	146
膕旁肌群.....	148
股二頭肌，半腱肌，半膜肌	
膕肌.....	151

## 小腿、腳踝和足部痛 152

腓腸肌.....	156
比目魚肌.....	158
脛前肌.....	160
脛後肌.....	162
腓肌群.....	163
腓長肌，腓短肌，第三腓肌	

腳趾伸長肌群.....	165
伸趾長肌，伸拇長肌	
腳趾屈長肌群.....	167
屈趾長肌，屈拇長肌	
結論：預防受傷的原則 .....	169
附錄1：有關的肌群.....	181
附錄2：有益的治療輔助工具 .....	183
痛的形式索引.....	184
症狀索引.....	192

# 前言

## INTRODUCTION

**活**動即生活，我們每個人都在活動，對某些人來說，活動即是享樂。而對絕大多數的人來說，活動應該是無痛的。在孩提時代，我們可盡情地活動和玩耍，活動對我們而言是自然且輕鬆的。在十幾二十歲時，我們盡情跳舞、打球，儘管受了點小傷，但總能在幾天內自行癒合。

現在我們成年了，而我們仍繼續活動著。也許我們成為運動員、舞者，或是通勤族、母親、園丁、會計、貨車駕駛、律師、滑雪者、按摩治療師、木匠。有時我們活動過度，有時卻又活動不足，甚至有時因活動不當造成疼痛，例如跳太久或太高、在冰上滑倒、扛著沉重的行李穿過偌大的機場、坐太久、注視電腦螢幕的時間太長，或是在開春第一天就花太多時間清掃被閒置一整個冬天的花園。

這樣不當地費力工作一、兩天後，你有沒有意識到以下的狀況？肩膀疼痛，無法輕易地將手伸到背後去綁緊衣服，而且舉手拉安全帶時會倍感疼痛。從肩關節X光看不出端倪，你的骨科醫師判斷可能是肌腱炎或滑囊炎，而開了抗發炎藥物給你。

幾週後酸痛卻未見改善，你一側躺就痛，因此無法入眠。現在疼痛出現在你的手臂前後，甚或胸部，並且正往下蔓延至手

部。醫師追蹤訪視後，開了一張物理治療的處方給你，指示你做伸展運動拉筋和強化肩部肌力。或許他會在該區域使用超音波檢查，可能有些助益，但不久疼痛又再度復發。事實上，你會發現隨著時間流逝，你越來越少移動手臂，就算物理治療處方結束，也沒多大改變。醫師表示，檢查不出任何原因—你必須伴著疼痛過活。你試圖以脊椎矯正術探究根本問題，卻未見成效。或許你也嘗試深層按摩—疼痛也許略有減輕，但是未能持久，因為疼痛的緣故，整個夏天無法打網球，也不能再從事更多的園藝工作，你可能覺得很失望。

你的身體到底怎麼了？

答案就是：沒有人真正檢查你的肌群。直到上個世紀末期，人們才逐漸得知肌肉中潛藏一些結節，會造成疼痛、無力、動作受限等等。這些結節或**激痛點** (trigger point) 狡猾的地方，在於疼痛感經常離潛藏結節的肌肉群很遠。一旦激痛點在肌肉浮現，且尚未減輕和消除，就會引發雪球效應——在一條肌肉無力時，另一條肌肉會爲了代償而被拉傷，進而發展成激痛點，且透過肌筋膜產生連鎖效應。若未加以注意，這些肌群激痛點可能持續數年，導致殘疾痛、機能障礙以及無法以傳統醫學診斷與治療的身心功能障礙。低落的情緒無可避免地伴隨生活品質惡化；沒有任何事情比看似無解又無止盡的無力和疼痛更令人困擾。

一旦激痛點被確認，就有辦法減緩，醫師可直接注射止痛劑到激痛點，以減輕病情；針灸師可使用乾針穿刺法；按摩治療師可使用徒手施壓。最後還有一種減輕和消除激痛點的技術：每個人都可利用自我療癒的方法，克服自我的疼痛。

我們都有能力去發現和消除自己或周遭他人的激痛點，這是我們能真正克服疼痛的關鍵。我們所需要做的是用心感受自己的肌肉，找出激痛點並治療它們，然後改正最初造成激痛點的行爲。

本書的內容即著墨於此。運用本書教導的知識，你可以控制疼痛甚至消除疼痛。這些自我癒療方法告訴我們激痛點及其所引起的疼痛是真實的，並顯示我們的疼痛在本質上真的是肌肉的問題，且我們可以自助。使用本書，你可以確認疼痛來源的肌群，學會感覺肌肉的緊索 (taut band) 和激痛點，並學會使用按壓和伸展技術來減輕疼痛。爲了維持健康和肌力，你也可以從書中找到數條簡單原則，簡易地融入日常生活中，藉以減少未來激痛點惡化的機會。

學習新技巧和身體的知識需要花一些時間和努力。但是個人可獲得很大的回饋：免除疼痛與動作受限，還可以恢復我們想做的活動。

所以你該如何善用本書的知識，來照護自己的肌群呢？

1. 檢視各個章節起始處的疼痛區域圖，確認何者最接近、類似你的疼痛位置，接著閱讀相關肌群的資料來決定可能是哪些肌群引起疼痛，並問自己「症狀聽起來熟悉嗎？」；如果是，你可以從那裡著手；如果不是，再讀其它相關的肌群。
2. 仔細閱讀相關的肌肉圖像，並了解肌肉附著到哪些骨頭和肌肉纖維走向。如此將有助於你了解即將按摩的區域、該區域內的肌肉位置和在該肌肉內的激痛點位置，並建立一個清晰的想像圖。
3. 用心感覺該肌肉附著的骨骼，找出其位置。
4. 用心感覺該肌肉並確認其位置。首先用指尖按壓肌肉來確認它附著骨頭的地方，再確認它可能包含的緊索，然後按過肌肉纖維來找出緊索的位置。緊索可能粗如纜繩，或細如吉他弦，端視肌肉大小而定，而且一碰就痛。

5. 指尖沿著肌纖維長度按壓以分辨出緊索部位，當你辨識出有個區域比附近區域更有壓痛感，那就是激痛點了。
6. 找到激痛點後，用你的手指、鉛筆擦頭、網球、壁球或任一種現今市面上使用的治療器具來按壓（見附錄2內有益的治療器具）。在開始感覺手指下緊索軟化和疼痛消失之前，你需要維持按壓20-30秒。爲了完全消除疼痛，你必須每天重複數次。
7. 按壓後要伸展肌肉。伸展肌肉前要仔細閱讀指引，爲了正確拉筋，身體姿勢正確的擺位絕對是關鍵。不必花太多注意力在伸展大部分肌群，但要注意細節。
8. 濕熱敷完成治療。理想的方式是使用濕潤電熱墊、海卓科雷特熱敷包 (Hydrocollator) 或濕熱墊。爲了獲得最佳效果，且爲了確保肌肉放鬆，使用濕熱墊時，要小心地擺好身體姿勢。
9. 接連數日每天治療你的肌肉，有時需花更長時間才能治癒。幾乎沒有一個病例只影響到一條肌肉，所以在治療過程中，你的疼痛位置可能改變。如果幾天內疼痛未見改善，應檢查不同肌肉，因爲你可能沒有治療到真正引起疼痛的肌肉。
10. 記住你正在解開難解的結，尤其是長期的問題會更加難解。要有耐心，持之以恆，你可能不只需要學習一次，但學習愈多的肌肉知識，愈能自助。

花幾分鐘來閱讀前言以釐清概念：何謂激痛點？如何產生的？相關症狀爲何？激痛點那一章提供詳細的觸診和治療原則，讓你更加了解如何處置疼痛。

常見肌肉骨骼系統損傷那一章節，是鑑別損傷種類，使你易於了解何時會有激痛點及何時受傷需要醫療介入。大部分嚴重的受傷，像骨折和關節脫臼，需要醫療介入。這些傷勢也可能導致相關的肌群引發激痛點。一旦傷勢痊癒，爲了完全康復，你必須更加關注你的肌群。

最後，閱讀結論中之保持全身健康的方式：全面預防傷害的最佳方法。

切記：活動即生活。當我們確保肌群的柔軟和靈活時，我們不僅可以擁有自助能力以控制疼痛，也可以彌補一些邁入老年時無可避免的僵硬和無力。當我們照顧自己的肌群時—當我們照顧自己時—我們可以保持活力、積極進取，讓每一天的生活充實、愉快而充滿生命力。

# 何謂激痛點？ 治療方式為何？

## WHAT ARE TRIGGER POINTS AND HOW DO I TREAT THEM?

**整**體來說，肌肉系統被視為體內最大的單一器官，由約200多對肌群組成（大部分肌群在身體右側和左側呈鏡像），佔身體總重量的40-50%。身體活動的所有層次，從整體到細節、從骨骼到器官，都會用到肌群。它幫助我們維持姿勢、支持內臟，以及透過運動來維持體溫。

當肌群受損而不能適當地執行功能時，它所影響、包含或控制的系統也會受損。亦即，當肌群機能發生障礙時，最終會影響全身，然而在傳統醫學療法中，肌群常像「被忽略的兒童」，沒有醫學真正專注於治療肌群，人們常視而不見，且可能認為肌群與傷勢的整體療癒毫無關係。

骨折、扭傷或脫臼時，診治的重點完全針對外傷、折斷、受傷的關節。由於單方面聚焦於此，那些曾經受過傷，現已治療過的無數人們，事實上都只有部分治癒，它們只能回復到接近正常的功能，而非完全的功能。關節活動度可能稍微受限，但它還是有受限；可能有少許僵硬，但還是有僵硬。

肌肉系統的痊癒是完全康復的最後階段之一。肌群是動作和



關節穩定度的原動力。當骨頭或關節受傷時，必須注意那些作用關節的肌群，使它們可以回復到受傷前原有的長度和肌力。

運動選手比一般民眾多一點常識，知道不加以留意肌肉的疼痛和僵硬，可能導致慢性酸痛和發炎，可能減少可動性和肌力。當運動員無意識地避免疼痛而捨棄適當的練習技巧，久而久之甚至可能造成更嚴重的傷勢。指導員和教練很清楚這種情形，他們的處理方法通常是藉著休息和冰敷肌肉，挑出一兩種熟悉的RICE處方來治療肌肉骨骼系統的傷勢，以達到避免組織發炎的目的〔RICE即休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、壓迫 (Compression) 和抬高 (Elevation)〕。另一些指導員和教練推薦按摩和 / 或濕熱療法或浸在熱水桶中沖泡組織，以期望肌群恢復到正常的彈性狀態，然而他們未能察覺他們的處理方式會讓肌群受傷。

肌群由互相平行的肌肉組織條索各別組成，當肌肉收縮時，這些肌索會一起運作。肌肉拉傷或創傷可以導致一條或多條肌索受限，造成所謂「緊索」(taut band) 的出現。激痛點是位於緊索內，如果你將肌肉痙攣視為是整條肌肉收縮的結果，而緊索就像微弱的痙攣或單獨一條肌索的「痙攣」，由緊索引起的肌肉機能障礙會持續到緊索放鬆為止。

肌群是奇妙的構造，它們柔軟而靈活，富有彈性且充滿力量。當你動作流暢、輕鬆且毫不受限時，你便知道自己的肌群很健康。你可以輕鬆地彎腰，不假思索地站立、伸手和扭身；關節活動自如，毫無不適或受限的跡象。當你擁有健康的肌群時，你甚至不會想起它們的存在，只會意識到活動帶來的歡喜和愉快。當你按壓它們時，壓感是柔軟的，你可以很輕易地感覺到下面的構造和位於它們下方的骨頭。它不會一碰就痛，也沒有受傷。

當肌肉中出現緊索和激痛點，肌肉會變得緊繃，按壓它會感