



中华医学会疼痛学分会
中国医师协会疼痛科医师分会

推荐阅读

解密 肌筋膜疼痛

中国女医师协会疼痛专业委员会 组织编写
主编 于灵芝 主审 傅志俭

疼痛防治百问

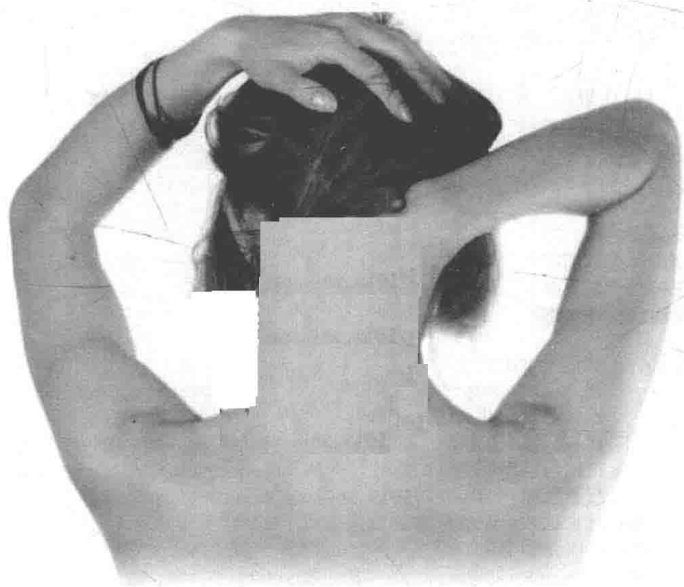


清华大学出版社

解密 肌筋膜疼痛

主编
于灵芝

疼痛防治百问



清华大学出版社

北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

解密·肌筋膜疼痛/于灵芝主编. —北京:清华大学出版社, 2016
(疼痛防治百问)
ISBN 978-7-302-45905-7

I. ①解… II. ①于… III. ①筋膜-疼痛-防治-问题解答
IV. ①R441.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第305541号

责任编辑:肖军
封面设计:戴国印
责任校对:刘玉霞
责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, cSERVICE@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:127mm×185mm

印 张:4.75 字 数:59千字

版 次:2016年12月第1版

印 次:2016年12月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.80元

产品编号:071175-01

疼痛防治百问丛书编委会

编 委 (按姓氏拼音排序)

冯 艺 冯智英 傅志俭 郭晓丽 冷玉芳
李亦梅 刘 慧 刘红兵 卢振和 陆丽娟
申 文 史可梅 陶 蔚 王 林 王清秀
王小平 王云霞 吴玉莲 严 敏 杨晓秋
于灵芝 张小梅 张小铭 赵 英 郑艳萍
邹冬玲

总审委员会

冯 艺 傅志俭 卢振和 刘 慧 王 林

编者名单

主 编

于灵芝

主 审

傅志俭

副主编

崔 敏 包景泊 张 娜

编 者

(按姓氏拼音排序)

包景泊 崔 敏 姬原原 李惠莲 李媛媛
石秀芳 王 栋 杨 涛 于灵芝 张 娜

绘 图

崔 敏 张 娜

主 编 简 介



于灵芝 医学博士，山东大学附属济南市中心医院疼痛科主任，教授，博士生导师，济南市重点专业学术带头人。从事麻醉与急慢性疼痛诊疗近30年，开创济南市首个疼痛学科，专业从事疼痛性疾病诊疗10余年。主张“病因诊断是慢

性疼痛性疾病治疗的关键”。专业特长：老年性疼痛、重症骨质疏松症、不明原因的难治性疼痛、游走痛、运动损伤性颈腰痛、骨关节痛、疱疹后神经痛、外周神经卡压症等。创新性应用超声引导下超微创组织张力松解技术实现了可视化治疗，无创伤、无X线照射治疗上肢麻刺痛、腰腿放射痛、紧缩束带性胸背痛、骨关节病、卒中后关节挛缩等取得了很好的效果。

职业格言：办法总比困难多。

一 序 言

疼痛是一种看不见的酷刑，慢性疼痛更折磨人。疼痛是组织损伤导致感觉神经系统产生的一个异常信号，请不要忽略错过它而铸成大祸。

疼痛会夺去人们的生活乐趣，更重要的是：疼痛会使精神、血压、血糖、免疫力等发生紊乱，引发或加重身体的其他疾病，医学上将疼痛反复发作或持续一个月以上归为慢性疼痛。卫生部在2007年颁布文件：要求有条件的医疗机构成立“疼痛科”，并组织和要求疼痛科的医师团队全力诊疗和研究慢性疼痛。疼痛科医师专注于为民除痛，应用多种技术治疗手段，使很多慢性疼痛得到缓解，疗效得以突破，进而使患者生活质量明显提高。

医师与病友是同一战壕的战友，疼痛是我们的共同敌人，知己知彼才能获胜。医师很想详细谈谈疼痛的防治，病友及家属们更想知道这疼痛是怎么回事、该如何治疗、如何降服疼痛恶魔。毕竟，在生命的旅程中身体这部机器发生了故障，医师能帮您将故障清理，而在继续前行中，如何避免或少出问题，还得靠自己的维护和保养！

在中华医学会疼痛学分会和中国医师协会疼痛科医师分会的支持鼓励下，在中国女医师协会的重视和领导下，中国女医师协会疼痛专业委员会组织了女医师协会的专家和学者编写了这套“疼痛防治百问”丛书，疼痛医学泰斗韩济生院士建议书名用“解密”来描述这些疼痛，来满足社会公众对疼痛的关注度；达到世界卫生组织提出的“要求无痛是人的基本权利”的目标。

我们为每种疼痛编写一个分册，每册一百多个问题，书中编者用通俗易懂的语言描述疼痛的原理、诊断、治疗、预防等知识，希望通过阅读本

书，增强病友们战胜病痛的信心，以致更好、更快地恢复健康。我们在每本书后附上一些热心公益活动的疼痛专业委员会女医师姓名和医院地址，希望能更好地帮助病友。鉴于医学知识更新速度快，对一些问题的看法和处理也难免有所不同，如果您发现本书中未讲清楚的问题请咨询您的主治医师。

中国女医师协会疼痛专业委员会主任委员

卢振和

2016年9月20日

—前言—

在我们的临床工作中，经常有颈肩腰腿痛的患者来就诊，当他们被告知患有肌筋膜炎，或他们的疼痛是因为肌筋膜病变引起的时候，“肌筋膜”这个词常常需要重复很多次，甚至需要写出来，患者才能明白。可见，肌筋膜在人们的认识中比较陌生。大家都很熟悉“颈肩腰腿痛”这个词，也听说过“肌肉劳损”“腰肌劳损”等病症，提到“肌纤维炎”有些人也大约了解一些，但一提“肌筋膜疼痛”“肌筋膜炎”“肌筋膜疼痛综合征”“纤维肌痛症”“骨化性肌炎”“肌肉末端病”等很多人都摇头，表示不太了解，甚至完全没听说过，一脸迷茫。还有这种病？很常见吗？厉害吗？危险吗？能治好吗？去哪个科能治？会不会留下后遗症？肌筋

膜是什么？长在哪里？怎么才能不得这种病？……随之而来一大堆的问题。其实上面提到的这些都属于“肌筋膜疼痛”的范畴。为了能帮助大家了解这个病，本书将以问答的形式，从结构基础到临床表现、防治方法等方面简要介绍“肌筋膜疼痛”相关的常识。从头到脚全身各部位肌筋膜众多，鉴于书稿篇幅的限制，不可能每一部位都讲得很细，尽可能把常见部位的肌筋膜疼痛介绍给大家。

于灵芝

2016年10月

— 目 录 —

认 识 篇

1. 什么是肌筋膜疼痛?3
2. 肌筋膜和肌肉有关系吗?4
3. 筋膜是什么? 有什么作用?5
4. 肌肉也是器官吗?7
5. 人体有多少块肌肉?7
6. 全身的肌肉都一样吗?8
7. 肌腱和韧带有什么区别?9
8. 滑膜囊和腱鞘有什么区别, 各有什么作用?9
9. 一个关节的运动由几块肌肉负责?10
10. 中医里的五脏和肌肉筋膜有对应关系吗?11
11. 饮食口味与肌筋膜病有什么关系吗?12
12. 肌筋膜炎和肌筋膜疼痛是怎么发生的?13

13. 什么情况可能发生肌筋膜疼痛? 15
14. 听有人说, 筋膜损伤是一切疼痛的根源, 是这样吗? 16
15. 肌筋膜与关节疼有没有关系? 16
16. 肌筋膜的问题也会引起腹痛吗? 17
17. 肌筋膜疼痛的发病与气候、季节有关系吗? 18
18. 生气等情绪变化也会引起肌筋膜疼痛吗? 19
19. 肌筋膜疼痛和起居行为习惯有关吗? 19
20. 什么人容易发生肌筋膜疼痛? 20

诊 断 篇

21. 肌筋膜疼痛都有哪些表现? 23
22. 肌筋膜疼痛、肌痛、筋膜炎的症状有什么不同? ... 24
23. 好多电脑族、低头族, 经常觉得颈肩部酸痛僵硬等不适, 是颈肩肌筋膜疼痛综合征的表现吗? ... 25
24. 受凉或劳累后, 或者晨起睡醒后, 感到胸背部肌肉疼痛, 咳嗽、转身等都疼痛难忍, 是肌筋膜疼痛吗? 还是心脏病或其他内脏疾病呢? 26

25. 落枕后除了颈痛外，怎么还有头痛头晕啊？……28
26. 头痛从后脑勺向上投射到头顶，甚至是眼睛，痛之入骨，是哪里的
问题呢？……30
27. 头痛且觉得脖子很僵硬，脑袋像上了紧箍咒似的，也是肌筋膜的问题吗？……31
28. 一侧太阳穴附近头痛是偏头痛吗？……32
29. 吃东西的时候痛，牙关开合困难，除了关节问题，也有肌筋膜的原因吗？……33
30. 一些工作压力大的人，经常会感到前额、头后甚至眼眶痛，是怎么回事？……34
31. 冷风吹或者转头时引发头痛，头颈部像是戴着一个帽子，箍得很紧，这是哪的问题？……35
32. 为什么颈、肩、背、胸、上肢疼痛常常同时发生？… 36
33. 颈部的肌筋膜问题也可以出现胳膊麻疼吗？是谁的责任呢？……37
34. 电脑族、低头族经常感觉到肩部酸胀痛，是哪里出了问题？……38

35. 肩部痛，不能侧躺，胳膊一动就会有钻心一样的痛，也与肌筋膜有关吗？.....40
36. 司机师傅说一打方向盘就感到后背痛得厉害，是哪里的的问题？.....41
37. 胳膊一向上抬就感到后背痛得厉害，是哪儿的事？.....42
38. 肩胛骨和脊柱之间疼得厉害，已经排除了心脏、肺和胆囊等脏器的原因，可能是哪里的毛病？...43
39. 过度运动后出现的肩部外侧疼痛，是不是三角肌的原因？.....44
40. 低头伏案工作的人为什么脖子僵硬，且常伴头痛、头昏？.....45
41. 背部广泛的疼痛，从后脑勺一直到接近腰部的位置，而且疼痛会跑，一会这个地方疼，一会又跑到别的地方了，是怎么回事呢？.....46
42. 大家熟悉的肱二头肌和肱三头肌产生的胳膊痛有什么特点？.....48

43. 背部两肩胛骨之间酸痛，难以忍受，心情烦躁，是怎么回事？ 49
44. 肘部疼痛，在内侧和外侧骨头最突出的地方疼，不敢提东西，这是什么病？ 50
45. 手的大拇指根部肿痛、弹响，是怎么回事？ 51
46. 颈部的肌筋膜疾病能引起眩晕吗？ 52
47. 肩周炎是怎么回事？和肌筋膜疼痛有关联吗？ 53
48. 年轻的办公室白领颈部老疼，一转还有响声，一定是得了颈椎病吗？ 54
49. 落枕属于肌筋膜炎的一种吗？ 55
50. 颈肩综合征和肌筋膜炎有关系吗？ 56
51. 为什么颈部肌筋膜常受累？ 58
52. 青少年头痛查不出原因，常有低头玩电脑和手机的习惯，或长时间伏案学习，是和肌筋膜疾病有关系吗？ 59
53. 腰背痛、下肢痛的原因除了大家耳熟能详的椎间盘突出外，还有更常见的病因吗？ 60

54. 肌筋膜原因导致的腰背痛、下肢痛的发生率到底有多高?60
55. 既然腰背部、下肢的肌筋膜损伤这么常见,那么最容易导致疼痛的肌筋膜有哪些?61
56. 慢性骨筋膜室综合征是一种什么病? 是什么原因引起的? 身体的哪些部位好发此病?62
57. 听说有一种病叫做腰3横突综合征,一般都有什么表现呢?63
58. 为什么腰部棘上韧带、腰5骶1棘间韧带这么容易受损产生腰痛呢?65
59. 腰痛得厉害,腿也痛痛麻麻的,走路、弯腰、床上翻身都受影响,一定就是得了“腰椎间盘突出症”吗?66
60. 难道不是只有椎间盘突出压迫到神经才会引起下肢痛吗? 肌筋膜损伤也会挤压神经引起下肢麻痛不适等感觉吗?67
61. 中医上讲“肾虚”会导致腰痛,那腰痛是不是代表肾脏出了什么问题?68