



背痛知多少—菱形肌

背痛的成因有很多，例如不良姿勢或肩周炎／頸椎炎所引致的傳導痛楚。另一種非常普遍導致肩背痛的原因是依附在肩胛骨的菱形肌發炎。左右各一的菱形肌位於背部的肩胛骨與胸椎之間，並各分為在上方的小菱形肌 (Rhombus Minor) 以及在下方的大菱形肌 (Rhombus Major)；其主要功用是把肩胛骨向後及向上提起。

菱形肌因過勞或姿態不良而受損所引起的背痛，痛點通常會在肩胛骨內或胸椎附近。菱形肌痙攣時會使患者感到背部收緊及頸部活動困難，而情況嚴重的甚至可以影響肩膊活動，或令肩膊、上臂、下臂、甚至手掌麻痺。由於菱形肌亦位於胸椎及肋骨之表面，所以在菱形肌受損最嚴重的時候，呼吸也可能有“壓迫感”。

急性菱形肌痛楚及其治療方法

創傷（例如搬移或抬舉一些重物）可令菱形肌受損，而在這種情況下，病人通常會感到菱形肌酸痛或頸部／肩膊於活動時產生痛楚。治療這種急性受傷，首先是要減少肌肉的負荷；其方法包括避免提舉、推或拉重物和盡量避免使用上肢作任何重複性或負荷太重的體力勞動。上肢進行了一段時間的活動後，便必須稍作休息，避免痛楚或疲倦再次影響肌肉，好讓勞損部位能有充分的休息。

物理治療可以使用電療、熱療、冰療或張貼法 (Taping) 去舒緩痛楚及減低菱形肌的活動能力及防止其再度受損。若有需要，物理治療師亦會替病人做適當的按摩或活絡法，但太劇烈及大力的推拿及按摩會令菱形肌的痙攣及發炎情況加劇，所以務必小心處理菱形肌損傷。

慢性菱形肌痛楚及其治療方法

不良姿勢可導致菱形肌慢性勞損而引起痛楚，其中包括：

- 長時間下望令頸部下垂
- 長時間舉高雙手
- 重覆性推或拉物件
- 長時間用一方手提物件



Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

菱形肌經過日積月累的過份使用，便會形成勞損性筋腱炎。在這種情況下，物理治療師會按照處理慢性筋腱炎的原則替病人進行治療；而最常見的方法是利用電療及熱療去舒緩菱形肌痙攣及所產生的痛楚。物理治療師亦可利用手力治療、運動療法、短波熱療、或舒展運動去放鬆痙攣或收緊的菱形肌，從而減輕痛楚。這些治療主要目的是促進血液循環，加快放鬆菱形肌痙攣及炎症的復原。病人在家中可以使用熱敷來舒緩菱形肌的痛楚。

這類慢性的菱形肌症狀主要成因也包括寒背 (Poking Chin)或圓肩 (Round Shoulder) —— 即肩膊過份向前彎出。在同一時間把胸肌過份收緊或在日常生活及運動中過於集中使用胸肌，也會導致菱形肌不能正常活動或被胸椎及肩胛骨過份拉緊。所以，防止及治療菱形肌痛楚的主要運動是旨在強化背部及拉鬆胸部肌肉，病人可向物理治療師諮詢有關運動。

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au 。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。