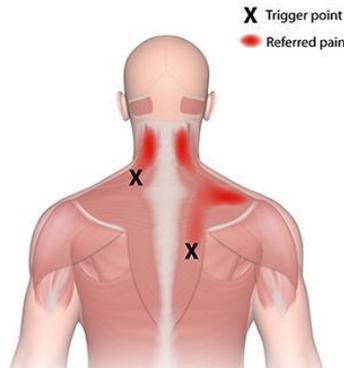


筋膜与疼痛：被忽视的身体网络

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



什么是筋膜？

筋膜（Fascia）是人体内一种广泛存在的结缔组织，呈网状分布，包裹着肌肉、骨骼、神经、血管和内脏器官，将它们有序地连接在一起。筋膜的主要成分包括胶原蛋白和弹性纤维，既具有韧性，又能适应身体的运动和形变。

筋膜系统不仅仅是“包装纸”，它还具有支撑、保护、传递力量和感知信号的功能。它贯穿全身，是人体内一张完整而连续的网络，因此也被称为“身体的第二骨架”或“人体的隐形器官”。

筋膜与疼痛的关系

当筋膜健康时，它能滑动自如、弹性十足，不会引发疼痛。然而，以下因素可能导致筋膜问题，进而引发疼痛：

1. 损伤或过度使用：创伤、运动损伤或长期姿势不良会导致筋膜受损、粘连或僵硬。
2. 炎症：肌肉劳损、慢性疾病或局部炎症可导致筋膜纤维变性，失去弹性。
3. 压力与紧张：心理压力会导致身体的慢性紧张状态，引发筋膜组织僵硬，甚至诱发广泛性疼痛。

筋膜疼痛的治疗方法

1. 自我保养
 - 拉伸与运动：规律的拉伸练习（如瑜伽或普拉提）可以帮助松解筋膜，提高柔韧性。

- 筋膜滚轴：通过滚压特定部位，缓解筋膜紧张和粘连。

2. 专业治疗

- 推拿按摩：手法松解筋膜可以有效缓解筋膜的僵硬与疼痛。
- 针灸：中医针灸通过刺激穴位，调节筋膜张力，改善局部血液循环和神经功能。
- 物理治疗：利用物理治疗仪刺激筋膜层，促进其修复和松解。

3. 心理干预

- 减压练习：冥想、深呼吸等有助于缓解心理压力，降低身体紧张感，从而改善筋膜状态。

4. 生活方式改善

- 调整姿势：保持正确的站姿、坐姿，避免长期固定动作。
- 足够水分：筋膜健康离不开充足的水分支持，缺水会使筋膜僵硬。

筋膜是一个常被忽视但至关重要的身体结构，它的健康直接影响到我们的活动能力和疼痛感受。通过适当的锻炼、治疗和生活方式调整，可以有效预防和缓解筋膜相关的疼痛，保持身体的灵活与健康。