

關顧病人的肢體—— 體外衝擊波痛症治療

劉樹佳弟兄
物理治療師

肩部肌腱炎、網球肘與足底筋膜炎是常見的都市痛症。傳統物理治療如超聲波、干擾波等可減輕痛楚，但若情況發展至慢性炎症引致筋腱鈣化，體外衝擊波治療將是更有效的技術。

衝擊波是一種極高能量的聲波，所產生的氣化泡爆破，能有效治療鈣化性筋腱炎。透過破壞患處黏連的軟組織，刺激新血管生長，促進血液循環及喚醒細胞的自我修復功能。除此以外，高能量的超聲波也能大量刺激痛覺神經受體，而達到即時止痛的效果。

衝擊波治療可分擴散式和聚焦式兩種。前者不能調校治療的深度，大部分聲波只集中在皮膚

及表層軟組織，且能量輸出較低，故較適合治療淺層如肌筋膜痛等的軟組織問題。另一方面，聚焦式衝擊波最大的能量均集中在聚焦的位置，有選擇治療深度的功能，由皮下5毫米至40毫米不等，所以治療師可按照患者的情況而選擇不同的深度，以作針對性的軟組織治療，更可配合超聲波影像導航，追查傷患準確位置，如半月板破損、肩袖肌腱發炎等、作針對性深層治療。

由於接受衝擊波後需要有足夠的時間讓細胞組織生長，所以一般要隔三天才可以再接受治療一次，約2-3次療程便會有明顯改善，復原情況則需視乎個別患者的情況而定。以下不同的例子供讀者參考：

① 肩膊痛



過度使用肩關節，特別是重複向上提高手臂、例如持球拍類運動保持向上的姿勢過久、都有機會形成肩週炎。肩週炎患者的肩關節會感到劇痛，甚至僵硬，且情況是累積性。接受體外衝擊波的治療會舒緩僵硬的軟組織及減少痛楚，加快復原的時間。🏠

③ 足底痛



在長時間站立，令足底經常承受過大壓力的情況下(如身體過重，急促步行等)，足底肌腱因過量使用而日漸繃緊，造成骨腱接合點的炎症，最後引發骨刺的增生。在壓力下會感到痛楚，體外衝擊波可有效控制足底筋膜的炎症，放鬆筋膜，同時減輕痛楚。🏠

② 膝關節痛



當年紀日漸增長，膝關節會於日常活動或體重增加而過度勞損。傷及膝關節內之軟組織，令原本平滑的關節面變得凹凸不平，並引起炎症，甚至會長出骨刺。體外衝擊波可控制軟組織炎症，以減輕疼痛，避免退化加劇。🏠

④ 手肘痛



過度使用前臂的肌肉，如重複提取重物，會使肌肉的柔軟度不足，以致勞損。手肘的位置會出現腫脹及按痛，用力時痛楚加劇，使用體外衝擊波可刺激手臂前