

都是肌肉傷惹的禍

根治各種疼痛疑難雜症

筆者係物理復健專科醫師，幾十年來看過腰酸背痛的病人，逾千近萬。早先數年依照所學之醫學教科書、教授之授課及臨床教導、醫學期刊與學術研討會的新知，循規蹈矩地作診斷與治療，即使細心認真，總是難以根治，效果令病人失望，也讓我十分困擾，何以在這高科技時代竟仍治不好？我的個性偏不信邪，不認為腰酸背痛真的應該如許難纏，便退而檢討解析。不久，我懷疑腰痛極可能來自肌肉傷，而非脊椎或神經的問題。於是，改以檢查肌肉，果然又緊又痛，按摩治療之，概皆成效良好，有些甚至得以根治。

起初，面臨許多的難題，苦於對肌肉傷痛所知有限，如何著手？在既無書又無師的情況之下，暗自摸索找答案，茫然不知在搜尋什麼，也不知往哪裡去找，唯有借助觀察體驗及常識辨析，從臨床診療中學習，仔細檢查探究，潛心研究各種論述，不斷執疑求證，逐漸尋出脈絡，一一破除迷思，儲積了足夠的經驗，終於柳暗花明，啟開奧秘。從此確認，腰痛原來是肌肉傷所致，絕非書本所言的骨刺、椎間板突出、壓迫神經、坐骨神經痛、關節炎、或其他脊椎病變。總結言之，**疼痛都是肌肉傷惹的禍，不檢查肌肉便誤入歧途，不醫治肌肉就徒勞無功。**

如此無意間踏進「肌肉傷痛」的領域，驚見現代醫學在這方面的知識，渾沌未開，一片貧瘠，因而錯謬百出，難怪對諸種疼痛病症的診斷偏差離譜，始終未搔到癢處，治療則揚湯止沸，治標而不治本，甚至誤打盲撞，療效極差，遂成了久醫不癒的難題。患者多遭誤導去做無益的檢驗與無效的治療，浪費金錢、時間、心力及醫療資源，而沉痾猶存，依舊捱痛嗷嗷待救。實在太冤枉！太可惜！若能根治，該有多好！

於是，我矢志尋求根治之方，全力以赴。

首先我用按摩治療受傷的肌肉，設法鬆開硬塊，後來察覺到骨頭表面的肌肉附着處，必須兼顧才行，並找出療治的手法。

後來我搞懂了肌力與疼痛的互動關係，肌力變弱(使不上力)係疼痛所致，乃檢驗傷處及療效的要素，對疼痛的診斷有絕對性的助益。但是治療時，不宜做強肌運動，致令傷痛惡化，肌力不增反減，必須先治傷祛痛，肌力自然就會立刻恢復過來。

此外，我發見筋膜在疼痛中具有極其重要的角色，這個新觀念是瞭解各種疼痛相關病症的一大轉機，我也漸漸揣摩出筋膜傷的診治。

多年來由錯誤中學習、在挫折中探討，致力尋找疼痛的確切根源與對症療法。技巧上持續改進，希望鑽研出最簡便、有效、快捷的治療方法。初期依物理原則以按摩用力壓揉來疏鬆緊硬的肌肉，雖稍具療效，但是病人喊痛，治療者也手痛；況且按摩有其局限，隱密及細微處無從下手。我花很多年的時間嘗試各種傳統與創新的治療，一直找不出更好的方法。有一天一位病人極為怕痛，按摩時我只能輕輕為之，無意中發現一個現象，輕按傷處竟能啟動人體的自癒功能，病變迅速復元，疼痛隨即消失，這是身體原本就有的生理功能，歷來沒人知曉也不懂得應用。輕按對筋肉(尤其是筋膜)傷的療效特佳，無論大小部位，甚至沒法按摩的細密處，皆可治之而癒。我乃放棄物理原則而改依生理原則，輕按治療時病人不痛，治療者的手也不痛。這種低科技的徒手療法，對筋肉傷的鬆解與痊癒確具實效，簡便、容易又快速，儼然成為疼痛的剋星、除痛的利器。

腰痛之外，引申到全身各部位，及於各種疼痛疑難雜症，一概適用不爽。

筆者耗費時日卅年，累積知識與經驗，終於開創出以**輕按手法及輕緩體操**專治筋肉傷的**精準療法(Touch-and-Hold & Stretch-and-Hold of The Precision Method)**，建立其理論與實際，完成體系。此法可精確找出傷處，疼痛不管新舊、輕重、部位，短期內便能輕易根除，而且治癒之後，不再復發。不必吃藥、打針、開刀，不必動用儀器、器械，無危險性或副作用，既省事、省時，也省大筆醫療花費。筆者立下心願，將之發揚光大，盼能帶給疼痛者突破性的福音。

筆者根據多年來對治療疼痛的認知心得和臨床經驗，著書**"No More Pain All Pain Considered — A Breakthrough"**(英文版)，介紹筆者首創的「**精準療法**」，請參閱網站：NoMorePainClinic.com。中文版預定年底出書。