

骨盆腔疼痛可能是肌肉痛 Pelvic Pain can be Muscle pain

本人相信妳的疼痛有顯著部份是來自腹腔壁和骨盆底肌的肌肉痙攣，一般稱為肌膜疼痛。肌膜疼痛尤其在體力活動時、在性交之後和 / 或排便後更為嚴重。肌膜疼痛可以很劇烈並能解釋妳的很多其它癥狀；當這是長期性的毛病，神經系統會出現轉變，使疼痛惡化，甚至蔓延至骨盆的其它位置。肌肉愈痙攣，妳會愈覺得疼痛；愈覺得疼痛，肌肉會愈收縮和痙攣；所以這是一個難以解決的惡性循環。

最佳治療包括下列幾項或甚至全部：

- 1) 專門的物理治療
- 2) 嘗試糾正其它誘發因素，例如其它疼痛綜合癥和壓力
- 3) 改善身體力學，使妳在運用肌肉時能最符合人體工學；而假如妳是超重，減重可以有助減輕對肌肉造成勞損
- 4) 使用適應藥物來治療神經系統對疼痛的反應
- 5) 使用針對肌肉痙攣的藥物
- 6) 每天必須攝取 25 克纖維素以助減輕便秘

當以上各項治療方法都無助時，可在肌肉作直接注射或改用其它療法。

