

胸肌伸展運動 揮別乳房疼痛

起因多是前胸壁肌筋膜疼痛 隨時起身伸展一下可改善

許多女性朋友一遇到乳房疼痛的問題，多會擔憂自己罹患乳癌而焦慮不安，但根據臺安醫院臨床研究發現，大多數的乳房疼痛起因於前胸壁肌筋膜疼痛，只要經過胸肌伸展運動，無須服藥，就可輕鬆解決。

根據臺安醫院統計，四年前的乳房門診患者當中有百分之三十六主訴乳房疼痛，去年上升到百分之四十四，是來訪病人主訴症狀中最高的。該院乳房特別門診醫師蔡尙達表示，民國八十八年到八十九年院方收錄五百四十二位主訴乳房疼痛患者發現，經過影像檢查患者都排除長癌可能，五百四十二位患者乳房疼痛百分百都與前胸壁肌筋膜的疼痛有關。

他指出，乳房疼痛目前沒有確切的原因，根據臨床經驗觀察，因胸壁肌筋膜疼痛引起的乳房疼痛，主要與長時間沒有伸展胸腔，或過度活動沒有伸展有關，例如久坐桌前沒有活動筋骨，或游泳、打網球等運動後沒有鬆弛肌肉等；另外，咖啡因、纖維囊腫變化、缺乏必須脂肪酸等也會導致。

乳房附近的淋巴管相當密集，四面八方都有血液供應，青春期乳房發育時，就有部分組織同時在退化。因此若保持循環良好，退化的問題也可漸緩，因此他研發一套「前胸肌肉群伸展運動」：雙臂舉高伸直，以適當的角度張開，並稍微向後而有一點緊繃的感覺（使胸大肌和胸小肌拉開）；接著深深吸氣到九成以上，使胸廓撐開並上提，（使胸前各肋骨間距加大，肋間肌得到伸展）；維持吸氣狀態，停留五秒；然後雙臂自然放下、吐氣休息。

他建議患者，可每日早晚操作六下，白天若有胸痛可隨時做兩、三下；平日有運動的患者，也可在運動後做六次伸展；一般人在久坐後也可隨時起身做伸展，避免乳房疼痛，統計也發現，有進行此項運動的患者九成四症狀改善。

但他提醒，伸展做六下即可，千萬不要因為效果好而來個幾百下。此外，一般人遇到乳房疼痛問題還是應先就醫，進行檢查，以排除癌症的可能性。(人間福報記者陳瑞娟採訪紀實 2004/12/9)