Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

触发点注射

本信息将帮助您为触发点注射做好准备。 其中介绍了什么是触发点和触发点注射。 还说明了触发点注射前后的预期情况。

关于触发点

触发点是肌肉中的疼痛结节， 往往在肌肉无法放松时形成。 触发点会导致肌肉痉挛（抽搐）或紧绷感。 这类结节对触摸非常敏感。 按压触发点时，您会感到一些疼痛。 疼痛还可能会扩散到目标区（即触发点周围区域）。

触发点通常出现在以下部位的肌肉中：

- 臀部
- 上背部
- 下背部
- 颈部

触发点的常见原因有：

- 受伤。
- 日常活动造成的拉伤。
- 身体力学（即您的活动方式）。

关于触发点注射

触发点注射用于治疗肌肉中的触发点。 注射剂中包含麻醉药物。 这种药物可以是局部麻醉剂、皮质类固醇或两者的混合物。 局部麻醉剂是一种使身体某个部位麻木的药物。 皮质类固醇是一种有助于消肿和消炎的药物。

向触发点注射少量麻醉药物有助于缓解部分疼痛。 将针头刺入肌肉也有助于分解结节。 这样可以缓解肌肉痉挛和紧绷感。 这会让您感觉更好，更容易活动和锻炼。

在进行触发点注射之前，请告知医疗保健提供者您是否存在以下情况：

- 对乳胶或利多卡因（一种麻痹身体某个部位的药物）过敏。
- 身体任何部位受到感染。
- 使用抗凝剂（血液稀释剂药物）。 血液稀释剂是一种会影响血液凝结方式的药物。

血液稀释剂示例如下： 还有其他类型的血液稀释药物，请务必确保您的医疗团队了解您服用的所有药物。 **请勿在未咨询您的医疗团队成员的情况下停用您的血液稀释剂药物。**

• 阿哌沙班（艾乐妥®） • 阿司匹林 • 塞来昔布（西乐葆®） • 西洛他唑 (Pletal®) • 氯吡格雷（波立维®） • 达比加群（泰毕全®） • 达肝素（法安明®） • 双嘧达莫（潘生丁®） • 依度沙班 (Savaysa®) • 依诺肝素 (Lovenox®) • 磺达肝癸钠 (Arixtra®) • 肝素注射（针剂）	• 美洛昔康（莫比可®） • 非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®, Motrin®) 和萘普生 (Aleve®) • 己酮可可碱（巡能泰®） • 普拉格雷 (Effient®) • 利伐沙班（拜瑞妥®） • 柳氮磺胺吡啶 (Azulfidine®、Sulfazine®) • 替格瑞洛（倍林达®） • 亭扎肝素 (Innohep®) • 华法林 (Jantoven®、Coumadin®)

进行触发点注射

触发点注射简单快捷。 医疗保健提供者会通过感觉疼痛区域来找到触发点。 找到触发点后，他们会对皮肤进行清洁，然后在待注射部位做好标记。

然后，医疗保健提供者将向触发点注射少量麻药。 当针头刺入皮肤时，应该只会感觉到一些刺痛。 医疗保健提供者可能会按摩（轻揉）注射部位。 这将有助于药物进入目标区。

触发点注射之后

注射后，医疗保健提供者可能会建议采取某些治疗方法来缓解疼痛。 感觉好转所需的时间因人而异。

注射后 24 小时（1 天）内，请勿使用加热垫或保暖袋。 加热可能

会使注射部位出血。

找治疗师看诊

医疗保健提供者可能会建议您去看职业治疗师 (OT) 或物理治疗师 (PT)。 OT 或 PT 会教您如何进行缓解肌肉拉伤的运动。

使用辅助设备

医疗保健提供者还可能会建议您使用辅助设备来帮助自己。 使用辅助设备有助于防止您拉伤触发点周围的肌肉， 还能让您更轻松地完成任务。

辅助设备的一些示例如下：

- 手杖。
- 助行器。
- 夹板。 这是一种支撑装置，可以保护身体受伤的部位，防止其移动。
- 托架。
- 颈托。 这是一种保护颈部和脊髓的支撑装置。 可以限制颈部和头部的活动范围。
- 加高马桶座圈。

如果您需要辅助设备，您的 OT 或 PT 会教您如何使用。

休息

触发点注射后，请休息 1 到 2 天。 避免可能导致拉伤的活动，例如：

- 长时间站立。

- 进行高能活动（如跑步、慢跑或有氧运动）。
- 提举重物。

使用冰袋或冷敷袋

如果您觉得冰袋或冷敷袋有所帮助，可以使用。 但并非每个人都会感觉良好。 如果感觉不适，请勿使用。

使用冰块时，请将冰袋或冷敷袋放在触发点部位 10 分钟。 每次敷在该部位的时间不要超过 10 分钟。 冰敷超过 10 分钟可能会损伤该区域的组织。 每 4 到 6 小时重复一次。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥ 100.4°F (38 °C)。
- 注射部位周围出现以下任何情况：
  - 疼痛、肿胀、压痛或发红，且不断恶化。
  - 发热、烧灼感或瘙痒。
- 开始出现任何新发或无法解释的症状。
- 有任何疑问或担忧。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Trigger Point Injections - Last updated on December 12, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利