



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。

以下是常见血液稀释剂的示例。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（皮下注射）
- 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  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )。
- 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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://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