



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 體外震波治療

#### 一、什麼是震波？



震波治療的正式名稱為體外震波治療 (Extracorporeal Shock Wave Therapy, ESWT)，是一種高能量的再生治療，屬於非侵入性的治療。藉由震波儀器的氣動技術，產生高能量的震波，打在受傷的組織上，讓組織先受到破壞，再啟動重新修復或加強修復的機制，所以震波的兩個重點便是「刺激」與「自癒能力」。

震波又可分為聚焦式震波和發散式震波。

- 聚焦式震波：可以施作在較深層的組織，對鈣化性肌腱炎、頑固性肌肉緊束條(Taut band)、深層滑囊炎等，效果佳。尤其鈣化性肌腱炎的效果顯著，能以高能量震波將鈣化的小分子分解。
- 發散式震波：機型較小，適合較淺層的筋膜或組織，可快速放鬆大片筋膜，對筋膜僵硬緊繃或大片的筋膜炎效果很好。

震波的原理：

- 造成組織微創，促使微血管增生，幫助組織復原，刺激紅骨隨生成並形成骨痂。
- 破壞內皮組織，增加微血管通透性，促使細胞擴散速率變快，提高復原機會。
- 物理刺激，活化體內的疼痛控制系統，重置體內的疼痛接受器。
- 干擾結構附近的鈣質沉積，並促進鈣質吸收。



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 二、適應症與禁忌症

目前美國FDA認可的震波適應症包括有足底筋膜炎、網球肘和鈣化性肌腱炎。震波對韌帶發炎和肌腱炎的效果極佳，足底筋膜炎、鈣化性肌腱炎、退化性肌腱炎、腳踝韌帶慢性扭傷、肌筋膜和激痛點放鬆等，都是臨床上常遇到的適應症，適合運動員及青壯年等自我恢復能力較好的人，能有效加速恢復。

禁忌症包含急性發炎部位、大腦、肺臟、眼球、生長板、心臟節律器等。而有以下相對禁忌症患者也建議經過醫師評估後再進行震波治療，包含懷孕、有開放性傷口、凝血功能異常、局部感染、骨質疏鬆、糖尿病神經病變以及局部癌症患者，在進行震波治療時都需要特別小心。

### 三、注意事項

治療後兩天內避免患部過度負重(例如搬重物、劇烈運動等)，日常生活活動則無妨。兩日後可從事輕鬆運動(例如踩室內單車、快走等)，促進全身血液循環有助於組織修復，但治療週期內皆應避免劇烈勞動或運動。

### 四、過程與費用

一般來說震波治療週期是三次，建議每週打一到兩次，每一次依照部位不同打兩千到三千發，同一部位不建議打低於一千發，所以大部分1.5~3週左右會打完。震波是以打的發數計費，依照不同打法和不同地區，價格上會有些差異，平均是一發一元或稍低一些。

震波效果因人而異，通常三次治療後會有明顯改善；如果做完三次沒有任何改變，很可能震波治療對於你目前的症狀沒有幫助，應換其他治療方式試試看。