

緒論

現代人久坐不動的生活方式導致骨骼肌肉關節功能退化，甚至產生慢性炎症或損傷的情形，上述的情況間接導致筋膜變得緻密、堅韌，更容易發生沾黏和筋膜滑動的限制，進而阻礙正常的活動範圍。

關節活動度的重要性

關節活動度受限可能會影響運動表現、妨礙正常的肌肉功能，並引起疼痛。

筋膜刀使用原理

應用器械的壓力和剪力產生的拉力來影響周圍組織，去除筋膜上的沾黏。當疤痕組織被筋膜刀移除時使軟組織周圍的功能恢復正常。

表一 筋膜刀介入肩關節活動度效果

| 作者 | 組別 | 組內 | 組間 | | | |
|------------|----------|----|------|-------------------|-------------------|-------|
| | | | 水平內收 | 內旋 | 外旋 | 屈曲 |
| A學者 (2021) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | A=B=C A>D | NS | N/A |
| | 巫毒帶組 | ↑ | | | | |
| | 筋膜刀加巫毒帶組 | ↑ | | | | |
| | 肌貼組 | ↑ | | | | |
| J學者 (2021) | 筋膜刀加伸展組 | ↑ | NS | NS | N/A | N/A |
| | 筋膜刀組 | ↑ | | | | |
| M學者 (2020) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | A=B A>C B>C | A=B A>C B>C | A>B>C |
| | 滾筒組 | ↑ | | | | |
| | 肌貼組 | ↓ | | | | |

表三 筋膜刀介入小腿後活動度效果

| 作者 | 組別 | 組內 | | 組間 | |
|------------|------|----|-----|----------|-----|
| | | 背屈 | 蹠屈 | 背屈 | 蹠屈 |
| I學者 (2019) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | A> | N/A |
| | 對照組 | NS | N/A | B | |
| R學者 (2018) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | A= | N/A |
| | 伸展組 | ↑ | N/A | B | |
| | 對照組 | NS | N/A | C B>C | |
| P學者 (2020) | 筋膜刀組 | ↑ | ↓ | A> | A> |
| | 對照組 | NS | NS | B | B |

表二 筋膜刀介入腿後肌群活動度效果

筋膜刀在肩關節屈曲活動度上較有效果

筋膜刀與伸展在小腿介入對比無顯著差異

| 88 | 組別 | 組內 | 組間 | | |
|------------|-------|----|-------|-------|------|
| | | | 主動髖屈曲 | 被動髖屈曲 | 主動膝伸 |
| O學者 (2021) | 筋膜刀組 | ↑ | NS | N/A | N/A |
| | 被動伸展組 | ↑ | | | |
| L學者 (2020) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | NS | NS |
| | 按摩棍組 | ↑ | | | |
| S學者 (2020) | 筋膜刀組 | ↑ | N/A | N/A | NS |
| | 滾筒組 | ↑ | | | |

↑代表組內有顯著提升
↓代表組內有顯著下降
>相比有顯著差異
=相比無顯著差異
N/A 無紀錄
NS組間無顯著差異



結論

筋膜刀是一個良好的介入方式，可以省時省力，即可對關節ROM有良好的影響。單純為了經濟考量，也可以選擇伸展、滾筒、按摩棍等器具，但針對肩關節屈曲ROM，可能由於肩關節較為不平整，其他工具較難應用，筋膜刀的介入效果相對較好。

限制

本文所收集的文獻數量有限，故在文內較難形成結論，只以筋膜刀影響關節ROM進行文獻蒐集，然在資料收集過程中，發現文獻有限，不得不包含不同部位、不同介入方式的研究，本文僅以ROM為主題，由於篇幅的限制，無法完整呈現所收集之文獻完整的研究設計與結果。

筋膜刀、被動伸展、按摩棍和滾筒組在介入髖關節活動度效果沒顯著差異