

83期香氣發表會

肌筋膜疼痛症的 身心舒緩

芳療師：吳子宜



Agenda

- 芳療師介紹
- 個案介紹 & 病因文獻
- 治療配方 & 芳療評值
- 個案分享
- 總結



自我介紹

- 子宜 Choya
- 任職遊戲業後勤客服管理
- 芳療資歷四年

朋友都這樣形容我...

芳香療法的信徒



個案介紹

- 女性，育有一女。
- 平日工作壓力大且需久坐辦公室。
- 下班後需忙於家務及照顧女兒，時間塞好滿，總是趕趕趕...
- 睡眠時間約4-5小時非常淺眠。
- 幾年前開始發現肩頸、腰及小腿會輪流僵硬疼痛，一下這邊痛一下那邊痛。
- 因疼痛頻繁發生，嚴重時需吃消炎止痛藥來緩解，但沒多久又復發，情緒變得更暴躁易怒，影響工作效率及家庭氣氛。

病因與文獻



- 長時間久坐
- 姿勢不良
- 缺乏運動
- 長期焦慮憂鬱

肌筋膜疼痛症候群



- 肩頸痠痛
- 痛點轉移
- 緊繃僵硬
- 頭痛/偏頭痛



- 胸悶
- 腸胃不適
- 眩暈
- 睡眠障礙



治療配方

第一劑：強效止痛油 20ml



精油選擇：

- **丁香**(酚類)
止痛/抗痙攣/消炎
- **檸檬香茅**(檸檬醛)
肌肉疼痛(急性/下肢)
扭傷與運動傷害
- **檸檬尤加利**(香茅醛)
關節肌肉止痛/消炎/鎮靜
- **西洋蓍草**(倍半萜烯)
止痛/消炎/鎮靜
- **歐薄荷**(單萜醇)
清涼感/肌肉痙攣/抗痙攣



基底選擇：

- **山金車油** ● **荷荷芭油**
肌肉痙攣/扭傷 消炎/護膚
- **聖約翰草油**
鎮靜/止痛/消炎



使用方式：

疼痛時塗抹於痛點部位



治療配方

第二劑：溫和止痛膏 30g



精油選擇：

- **甜馬鬱蘭** (單萜醇)
止痛/抗痙攣/消炎
- **義大利永久花** (酯類/倍半萜酮)
活血化瘀/抗發炎痙攣
- **花梨木** (單萜醇)
溫和提振/減輕焦慮
- **檸檬香茅** (檸檬醛)
肌肉疼痛(急性/下肢)
扭傷與運動傷害
- **檸檬尤加利** (香茅醛)
關節肌肉止痛/消炎/鎮靜



基底選擇：

- **聖約翰草油** ● **荷荷芭油**
鎮靜/止痛/消炎 消炎/護膚
- **橄欖油**
護膚 *蜂蠟/乳油木果脂



使用方式：

每日數次塗抹輕輕按摩疼痛部位



治療配方

第三劑：舒緩安定噴霧

50ml



精油選擇：

- **完全依蘭** (萜烯類)
放鬆/抗憂鬱
- **苦橙葉** (酯類)
減輕焦慮憤怒/關機
- **佛手柑** (酯類)
緩解憤怒焦躁/鎮靜
- **花梨木** (單萜醇)
溫和提振/減輕焦慮
- **純正薰衣草** (酯類)
舒緩壓力失眠



基底選擇：

酒精



使用方式：

每日數次噴灑：

周遭空間/衣服上/枕頭床鋪...



治療配方

第四劑：居家常備萬用膏 20g



精油選擇：

- **甜馬鬱蘭** (單萜醇)
止痛/抗痙攣/消炎
- **月桂** (醇/酯/氧化物)
止痛消炎/平衡神經
- **純正薰衣草** (酯類)
肌肉痙攣/扭傷止痛
- **義大利永久花** (酯類/倍半萜酮)
活血化瘀/抗發炎痙攣
- **檸檬尤加利** (香茅醛)
關節肌肉止痛/消炎/鎮靜



基底選擇：

- **聖約翰草油** 鎮靜/止痛/消炎
 - **荷荷芭油** 消炎/護膚
 - **橄欖油** 護膚
- *蜂蠟/乳油木果脂



使用方式&芳療照護建議：

- 痠痛或扭傷撞傷時，塗抹疼痛部位
- 適度運動與維持正常作息



芳療評值



強效止痛油

個案使用後
疼痛指數6→0



溫和止痛膏

個案使用後
疼痛指數3→0



舒緩安定噴霧

情緒較穩定
能夠一覺到天亮



常備萬用膏

痠痛or瘀青時使用
隔天症狀便可緩解

個案回饋

Q1. 個案介紹

Q2. 使用心得

Q3. 最喜歡哪個配方

Q4. 感想



總結

你不一定要很厲害才能開始，
但一定要先開始才會很厲害！



Thanks!