

### 痠感當作治療指標是很危險的事

超聲波是以下列三項效應作為治療原理：

- 空泡效應
- 溫熱效應
- 微震動效應

請不要只知道要開強一點，要做到有痠的感覺才滿意認為有效哦。

- 治療用的超聲波能不同於空氣霧化器，過大的超聲波能量會產生空泡效應。當音波導入人體時，溶於人體組織中體液的氣體，因為壓力變化而變成微氣泡，有可能對人體組織產生嚴重的破壞。
- 研究證實超聲波可深達至少 5 公分，溫度最高可提升 6 度，而且強度愈高、時間愈長，可以增加的溫度愈高，但並不是從皮下開始到 5 公分深的地方一樣溫度，而是愈深溫度提升愈高，相對而言，淺層的地方熱療效果就不是那麼明顯。超聲波的熱效應若是過強，導致溫度太高，可能發生深層燙傷的後果。所以別等到患處出現酸感才急忙移開是很危險的做法。
- 微震動效應，會使蛋白質分子原地振動，產生熱能和微按摩的效果，對某些肌體發炎用熱療加按摩是可以有效。微血管內的瘀血是以滲透作用而疏導的，但是太熱會引致微血管過度膨脹破裂而更發炎；太強的按摩也導致微血管過度擠壓破裂而更發炎。