

治療五十肩中醫動氣針灸效果佳

◎北醫附醫傳統醫學科歐景騰醫師◎



林女士現年 48 歲，年初回國在機場提行李時，左肩感到一陣疼痛，從此避免使用左手提物，沒想到才沒多久，發現左肩漸漸地抬不起來，晚上睡覺一翻身壓到就會痛醒，就醫診斷為「五十肩」。

五十肩學名叫「粘連性關節囊炎」，是肩部常見的疾病，好發於四十至六十歲的中年人(其他年齡層也會發生)，且女性多於男性；主要的症狀是肩部疼痛，關節活動受限並僵硬。疼痛緩慢開始，逐漸加重，晝輕夜重，甚至睡到半夜痛醒。接著肩關節各方向的運動會受到不同程度的限制，

尤以上舉、外展、後伸最明顯。患者梳頭，穿、脫衣褲等動作會受到不同程度的影響，如果拖延過久，也會造成肩膀局部肌肉萎縮。

中醫認為五十肩是由於過度勞累，或因年老體衰，肝腎氣血虛損以致筋失濡養，風寒濕邪氣乘虛侵襲肩部經脈，遂致氣血阻滯、筋脈凝滯，或因外傷勞損失治而起。針灸治療可疏經活絡，通調氣血，減輕疼痛，加速組織的修復及關節的正常活動。

中醫針灸取穴方式之一，是依肩部疼痛的部位在上肢循經取穴，主要與下列各經絡有關：(1)手太陰肺經：肩部前內側、肩腋前緣及胸外上部酸痛，肩關節後伸受限。(2)手陽明大腸經：肩峰及上臂外側偏前疼痛，肩關節外展上舉障礙。(3)手少陽三焦經：肩關節外側疼痛，肩關節外展受限。(4)手太陽小腸經：肩臂後外側及肩胛牽引痛，肩關節內收困難。另外一種方式，稱為巨刺或繆刺法，是以患部的對側下肢為主，亦即左側出現五十肩時，針灸右下肢的穴位治療，反之亦然。常用如陽陵泉、條口、承山等穴。

針灸治療五十肩可採用動氣針法以提高療效並減輕患者的痛苦。即不直接針灸肩部疼痛部位，而在遠處或健側取穴施針，針後患部疼痛會減輕，軟組織也會放鬆，此時令患者自由活動患部或做復健運動，如此可達到疏導及平衡經絡氣血的作用，並大大提高止痛的效果及擴大肩部活動的範圍並縮短療程。