

中醫養生健康講座——傷科針灸調整筋骨，治療五十肩

文：中醫科 葛正航醫師

什麼是五十肩呢？

五十肩又稱冰凍肩，是肩部軟組織及關節囊腔受損之通稱，因常見於 50 歲的病人，故又名 50 肩。肩關節是全身活動度最大的關節，可以做 360 度的角度變化，是非常複雜的關節。正因肩關節活動度大，在經年累月的使用下，引起內部組織受傷、黏連，造成關節活動度受到影響。許多日常動作像是晒衣服、梳頭、穿衣服等，病人感到肩關節的疼痛；有些病人晚上睡覺也覺得疼痛，常壓到患側肩膀而痛醒。

五十肩在中醫稱為「露肩風」，多為過度勞累、或是風寒邪氣入侵所造成。風寒侵襲經脈，導致氣血阻滯，經脈凝滯而形成肩痛。又因中年人陽氣漸衰，體能大不如前，氣血虛弱，以致筋脈肌肉失于濡養，更易造成本病的發生。

中醫在治療五十肩時，可以使用針灸及傷科及中藥合併治療，針灸時可以取穴肩井、天宗、秉風、俞穴、肩貞、肩髃、肩髃等穴。傷科可以使用滾法、按法、揉法、搖法、抖法等，讓肩關節的骨頭鬆開，回到正常的位置。或是給予病人羌活、蒼朮、香附、威靈仙等藥物，幫助關節循環，可以減少疼痛。

患者除接受中醫治療外，自己也可作些復健運動。

1. 鐘擺運動：身體前彎，對側手扶桌上，患側手自然下垂，有如鐘前後、左右、等方向擺動。
2. 爬牆運動：面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬。或是側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑。
3. 肩關節內轉與外轉運動：一條毛巾置於身後，右手上左手下，同時將此毛巾在背後上下拉動，再換左手上右手下，上下拉動。
4. 背後抬手運動：雙手置於背後，健側手握患側手腕部，健側手拉患側向上到最大限度。
5. 摸耳朵運動：患者站或坐姿，患肢高舉，盡力觸到對側耳朵。

因肩關節是全身活動度最大的關節，所以在治療時牽涉到了肱骨、胛骨、肋骨、鎖骨等骨頭，非常複雜，又 50 肩初期時會患者會非常疼痛，故治療需更加有耐心；治療期間，更應避免肩膀的過度操勞，讓治療效果更好。

主治專長：

一般內科：感冒、咳嗽、過敏性鼻炎、慢性咽喉炎、痘瘡、高血壓、糖尿病、體質調理。
針傷科：顏面神經麻痺、下背痛、腦中風後遺症、退化性關節炎、網球肘、腰痛、媽媽手。
眼科：乾眼症、飛蚊症、眼睛退化、視力保健、黃斑部病變
腎泌尿科：男性功能障礙、頻尿、水腫、攝護腺肥大。
神經精神科：失眠、頭痛、自律神經失調、憂鬱。

葛門 正診 航時 醫間 師表		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	上午	東區分院 203 診	東區分院 203 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診	東區分院 203 診
	下午						
晚上	東區分院 203 診	東區分院 203 診					