

揮別肩膀的痠痛；「針」有效

高雄市立中醫醫院 針灸科 陳建智中西醫師

剛結束清明連續假期，一連串的塞車及炎熱的天氣，想必讓出門掃墓的大家都累壞了。尤其是辛苦的媽媽們，不僅無法在「婦幼節」好好休息，更要為這慎終追遠的大日子加倍的辛苦。根據報告顯示女性常因為上班及家務的雙重操勞，造成身體肌肉多處酸痛，尤其以上肢疼痛常見。像媽媽手、肩周炎、旋後不能（肱二頭肌肌腱炎）、上舉困難（旋轉袖肌群發炎）……等病症，常發生在眾多女性患者中，影響著她們的生活品質。

在中醫的理論上常說：「氣血運行於全身週流不息，外而充養皮肉筋骨，內而灌溉五臟六腑。筋，束骨而利機關；骨，張筋藏髓，為一身之支柱。」所以疼痛疾患常是外以筋骨受傷，內以氣滯血瘀為最主要。而中醫治療上以調整陰陽氣血，強筋壯骨為最主要。針灸是中醫的特色，其療效也廣受世界各國肯定，依聯合國世界衛生組織（WHO）頒布有 43 項針灸適應症，其中肩背手足肌肉酸痛、肌肉痙攣等運動傷害症及五十肩、四十腕、高爾夫球肘、媽媽手等慢性肌肉傷損症更是具有療效。因為「氣血不通，不通則痛」的原則下，用針灸治療在特定的穴位上刺激，讓氣血不通的經絡得以疏通氣血，讓疼痛緩解。

針灸的治療是以循經取穴的原則來進行。所謂循經取穴就是依病變的部位經絡循行位置決定。

像扭毛巾、做家事引起手臂疼痛的「媽媽手」、「網球肘」，多為【手陽明大腸經】循行之處，甚者會引發肩膀疼痛到無法旋轉至後面拿錢包、擦屁股。這時會用經過上肢陽面前路的穴道如：合谷、曲池、臂臑……等。

像提重物覺疼痛，高爾夫球肘，或手臂舉到一半便需另外的幫忙抬到某一角度方可舉高的「旋轉袖肌群受傷」，多為【手太陽小腸經】循行之處，常見於棒球投手及使用電腦的族群。這時會用經過上肢陽面後路的穴道如：腕骨、小海、肩貞……等。

像肩膀肌肉僵硬及手臂覺脹緊的感覺，多為【手少陽三焦經】循行之處，甚者會引發失眠及緊張。這時會用經過上肢陽面中路的穴道如：陽池、天井、肩髃……等。

高雄市立中醫醫院針灸科在 95 年調查 35 位上肢疼痛的門診女性病患，統計後發現右側小腸經疼痛 17 人最多；右側大腸經疼痛 15 人次之。並且在經過 1 個療程（6 次治療）後，在病人主觀的疼痛量表改善程度有顯著意義，並且在 ARDK 經絡測量儀上發現，治療前後右側手陽明大腸經為顯著差異的經絡。

在國際期刊上，北歐芬蘭國家衛生局的一個為期五年針刺治療。有 348 名各種慢性疼痛症候群病人在芬蘭的西南部 Halikko Health Centre 接受針刺治療。在頭、頸、肩膀和手臂的肌筋膜症候群中，在病人主觀的疼痛量表出現了疼痛緩解的現象。有 65% 的病患，在經過針刺治療後，可以完全止痛或者減少止痛藥的使用量。

高雄市立中醫醫院成立至今已 24 年，為全國唯一的公立中醫專科醫院，在 95 年通過衛生署第一次中醫醫院暨西醫院附設中醫部門醫療評鑑榮獲「優等」。針灸科在院內一直為相當重要及特色的一科，科內專任醫師 3 位、兼任醫師 2 位，每位皆為針灸專科醫師，執業皆有 6 年以上資歷。

在空間配置上，針灸科有專屬的看診診間兩間、專屬的報到櫃檯及候診區域。治療區有專屬護理站一處、治療床 20 床及專屬治療椅 4 座。每次看診白天時段皆有 3 位護理人員協助，夜診有 2 位護理人員協助。本院護理人員在中醫護理服務的資歷最少有 8 年以上。本科並採取「高雄市立中醫醫院安全作業指引」、「衛生署針灸標準作業程序」及「衛生署中醫醫療院所加強感染控制實施方案」，提昇醫療品質，確保病人就醫安全。

希望民眾在酸痛的時候，尤其是辛苦的婆婆媽媽們，讓有多年豐富治療經驗、追求高水準的醫療品質及注重病人就醫安全的「高雄市立中醫醫院」針灸科的醫護團隊，來守護您的健康及解決您的痠痛，揮別肩膀的不舒服及不愉快，讓您能夠積極的迎向工作的任何挑戰。