

## 肩臂酸痛的論治〈含五十肩〉

臨床上，看到肩臂無緣無故抬不起來的病人實在很多，因此，我們不能不對此問題加以重視，以及想出一個有效的治療方法。

肩臂酸痛抬舉不利，或無法後旋、或上臂無法前伸、或轉動不舒....等等問題，是一般肩臂發生酸痛後所產生的諸多症狀，如果在還沒有發生組織沾粘的情況下，這些症狀是可以透過針灸或其他方式治療而成功的，萬一肩臂關節損傷滑囊液滲透出來或組織發炎過久已經產生了沾粘，那麼採用針灸方式的治療，效果已是微乎其微了，屆時可能要與其他方法並用，因此，針灸治療還是有它盲點存在，並不是治病的萬靈丹。

引起肩臂部酸痛的原因大致分為幾種：第一種原因是肩鎖韌帶的發炎，這其中包括了肩鎖關節肩峰骨的骨膜發炎，肩峰骨骨膜的發炎位置大抵是在肩鎖關節形成的巨骨穴與肩臂關節交接處，按壓疼痛異常，常有病患因這個部位發生疼痛而令肩臂不能抬起。第二種原因是內側喙肱韌帶的勞損受傷，按壓會有明顯的痛點，也會影響肩臂的抬起以及後旋和外張的動作。第三種原因是肩內陵這個地方的韌帶受損，解剖學上這個地方為肱二頭肌長頭腱鞘炎，其深處則為喙肱肌所過，若這個地方酸痛已久，可以在此摸出一條長長軟軟或已成條索堅硬狀的筋，一碰即痛，醫者常因治不得其法而使病患的病情一拖再拖。第四種原因是後背肩胛骨上緣肌腱的發炎疼痛所造成，包括大小圓肌、崗下肌、崗上肌等，該地方的疼痛會讓肩臂無法往前或往對側方向推舉，這個地區有十四正經的肩貞、臑俞、天宗、秉風、曲垣所通過，從解剖上來說，肩貞為肱三頭肌所過，天宗則為崗下肌所過，一般來說，肩胛骨上方骨膜的酸痛，包括肩峰、鎖骨，一般的療法，都不太令人滿意，作者認為對應針法之後加上理筋推拿療效雖較長但尚稱滿意。

對應方法又是如何？即是肩部對應大腿，在這兒這把所鎮悟證之於有效者詳述如下：

如果第一種原因發生在肩臂外側的酸痛，可用大腿上段側面去對應解之，手三陽經循行至頭，故手的陽面影響著肩臂的側面甚至還影響至頭部，手腳又有對應力學的關係會互相影響，故手腳可以順對，肩峰骨骨膜或其上附著的肌肉、肌腱、韌帶所造成的側面酸痛，大抵都能在大腿側面對應後生效，如果是第二種原因發生在肩臂前正中央的酸痛，同理，也可以以大腿上段正中央的部份去對應，不管喙肱韌帶的酸痛程度如何？祇要影響到肩關節的活動，多能在針後痛上疼痛，第三種如果肩臂扭傷後引起肱二頭肌的長短腱損傷疼痛，在疾病發生的短期，用肩腿對應法施針無效時，可循行經取穴同側的魚際解之，不過此長短肌腱的損傷或退化過久形成肌纖維化的話，則無法對應的居多，此時應以痛為輪改針阿是，如果是第四種發生在肩臂肱骨鎖骨內側處發炎腫脹過久所形成的原因，由於其內側是肱二頭肌長頭腱鞘炎及喙肱肌所通過，當該處發炎腫脹過久的時候，常可觸摸到條索狀的肌腱或筋結，這種方式所造成的肩臂酸痛，可用大腿內側去對應，不應時方以健側肩內陵相同部位去對應，也可用腳內踝前的內踝扭傷穴解之。如果第五種原因肩臂酸痛影響到後背的崗上肌、崗下肌及大小圓肌，由於此處是手

太陽小腸經所經過，這個地方的酸痛會造成手往對側伸展不舒，或令同側手上下臂酸軟無力，循經取穴扎後谿最好，後谿對肩胛骨上方及其附近的肌腱酸痛，祇要病程未深，肌腱尚未萎縮老化，一般都有針到病除之功，董氏奇穴的重子、重仙對此病狀效果尤佳，不應時再改針其他部位或用其他方法，如直接針阿是或用經筋手法。第六種原因，肩臂酸痛難以抬起，有的是腋下神經受到附近肌腱卡壓之故，使腋下筋膜攣縮拉扯，發生於此部位的肩臂抬起不力，應以手少陰心經的神門遠端取穴解之，可達即刻舒緩之效，不效時應以十二經筋手法為之。

肩關節損傷尚未沾粘而產生酸痛令手臂抬舉不利的情況，處理方法並不困難，用所述上法大抵都能功成身退，但值得一提的是如若祇感肩節不利並無明顯壓痛點祇覺深部不舒者，則對應治療方向不易拿捏，此時，腿上對應對針全下，會有意想不到的效果。

除此之外，肩臂關節損傷不利抬舉，用對側足三里下一寸的足中平穴亦能產生殊效，不過此穴進針應深，方能達到應有的感傳效果，足中平的針法有如條山穴，條口屬足陽明胃經，承山則屬足太陽膀胱經，兩經在鼻旁 8 分處相纏繞，歷代臨床醫家皆喜用此穴，董氏奇穴的腎關亦對此症亦有良效。

傳統經的肩三針，個人經驗認為效果尚不能令人滿意，在此不予提倡。

肩臂酸痛抬舉不利的對應針法大抵已如上述，讀者可以參考，作者所提的這類針法，是傳統針法所未曾提及的，可以說純屬個人的領悟與創見，有別於一般中醫、骨科、復健科的處理方式，經臨床多次實驗，對於沉疾常能針下立起沉疴。

如若肩關節發生了無菌性炎症又不急於處理，周圍的組織血液無法流暢或有惡血瘀阻使炎症無法消除時，久之將形成肩黏連性關節囊炎，即一般俗稱的『冰凍肩』，屆時將難以處理。冰凍肩有如肩部的關節被冰凍起來一樣，活動功能完全受限，不能做上舉、外旋，外展等諸動作，一碰即痛，是目前醫界所遇的難症。

冰凍肩要用漸進式的傷科、及理筋手法處理，在配合針灸及自我復健治療，再服一些補氣補陽的藥，病情自會慢慢的會好轉起來。有關復健的動作公佈於下：

- 1、假設右肩沾粘則以右肘及下臂平貼門框用身體的力量抵住，右腳成微弓步，後腳蹬直一按一放，直至肩酸為止，
- 2、面向牆壁腳一直一彎，讓患側手自然下垂在床外，利用地心引力手自然下垂的關係，把肩沾粘的部分慢慢剝離，
- 3、人坐在床緣，
- 4、雙手慢慢從側邊用力抬起，
- 5、若能雙手交叉合起最好，
- 6、然後慢慢從面前放下，
- 7、最後又回復原來位置，
- 8、手膝撐在床上像小狗的動作，目的要使肩受力點沾粘的組織能漸漸的鬆開，
- 9、至鬆開一定程度時再用單手撐著向左向右向前向後使力，如果每天能持續做一百下，相信會有很好的收獲。
- 10、如果可以買個彈力帶，把彈力帶綁在椅子腳下，人坐在椅子上用患側手反抓彈力帶使力往上拉起，也可幫助冰凍肩的復健。



1



2



3



4



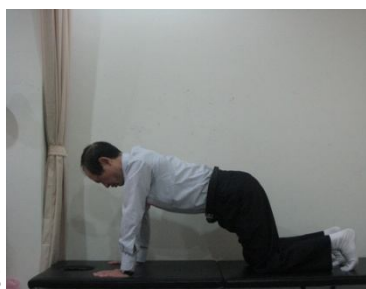
5



6



7



8

9



例：張 X 玲女士 49 歲，病例號碼 0002001，2012/4/18 初診，自訴 2012/1/9 日騎機車被自小客車撞傷鎖骨斷裂，西醫骨科叫她用吊帶固定不能亂動，她很聽話的

乖乖照做，這個動作一做就近三個月，結果固定器拿掉之後肩關節沾粘變成手不能抬高，意即成了標準的『五十肩』，後來病急亂頭醫，中醫診所到處看，但都很失望一點效果都沒有，後經人介紹來此，我對這種難纏的病除了先針灸之外還得親自用手法理筋，第一次她就感覺到進步，隨後的十幾次都是這樣治，除了正規的針刺外，如崑崙、三間、後谿、肩井、膏肓、陽陵泉、足三里…等之外，有時隨著她講的病情而變化而針阿是，5/4日自訴背後菱形肌痛我就針菱形肌，如下圖，每次都把影響肩關節周圍的軟組織針刺及推散，很順利的把她的五十肩治好。下圖右是未針時手僅能抬高位置，十六次後手已能抬高如下圖：其它五張為使用經筋按摩順序圖。





4



5