

舒緩痛症的穴位按摩



朱遠婷醫師

香港防癆會梁仲清中醫診所

香港防癆會香港大學中醫診所暨教研中心(南區)

以中醫角度舒緩痛症

1. 中醫角度看痛症
2. 中醫如何治療痛症
3. 不同部位痛症的穴位按摩
4. 按摩實踐

痛症困擾

- 2011/2/7東方日報：港80%長者受痛症煎熬
- 2015/2/3: 10個港人1個有痛症
- 八成曾企圖自殺的長者都有痛症問題。
- 研究發現，約一半的長者更有多過一位置的痛症
- 痛症問題不容忽視！

長期痛症與抑鬱症關係調查

佔受訪者	比率	比沒有長期痛症者患抑鬱症風險
有一種長期痛症	25.3%	3.0 倍
有兩種長期痛症	17.8%	7.1 倍
有三種長期痛症	7.6%	13.9 倍
沒有長期痛症	49.3%	不適用

資料來源：中大醫學院香港健康情緒中心
主管李誠

痛症困擾



- 主觀感覺
- 令人不適
- 影響日常生活、工作，難以集中精神、活動困難、失眠
- 失去工作生活能力、抑鬱、甚至自毀行為。



疼痛分類

- 時間：急性疼痛 VS 慢性疼痛
- 起因：癌症疼痛 VS 非癌症疼痛
- 發病機制：傷害性疼痛 VS 神經性疼痛



急性痛症

- ☐ <3個月
- ☐ 由特定損傷或疾病所引起
- ☐ 有明顯的藥效
- ☐ 休息有助緩解疼痛



急性痛症例子

- 落枕
- 骨折
- 心絞痛
- 闌尾炎
- 牙痛



慢性痛症

- 定義為持續三個月或以上的痛楚
- 持續、反覆、或間歇性出現
- 可能與組織損傷有關，亦可能無關
- 影響睡眠、社交、活動，甚至出現抑鬱、焦慮等
- 停藥後疼痛反複
- 需考慮多方面的處理 如精神
- WHO統計1/5人有慢性痛症

- 容易被忽略！



慢性痛症的例子

- 周邊神經痛(帶狀疱疹、三叉痛、癌痛)
- 中樞神經痛(脊髓受傷、中風後痛症)
- 頭痛
- 肌肉勞損
- 骨性關節炎
- 類風濕性關節炎



以中醫角度舒緩痛症

1. 中醫角度看痛症

2. 中醫如何治療痛症

3. 不同部位痛症的穴位按摩

4. 按摩實踐

中醫對痛症機理的認識

病因：

- ☐ 感受邪氣（風寒濕熱之邪）
- ☐ 飲食不節
- ☐ 跌仆損傷
- ☐ 體質虛弱
- ☐ 年紀



中醫對痛症機理的認識

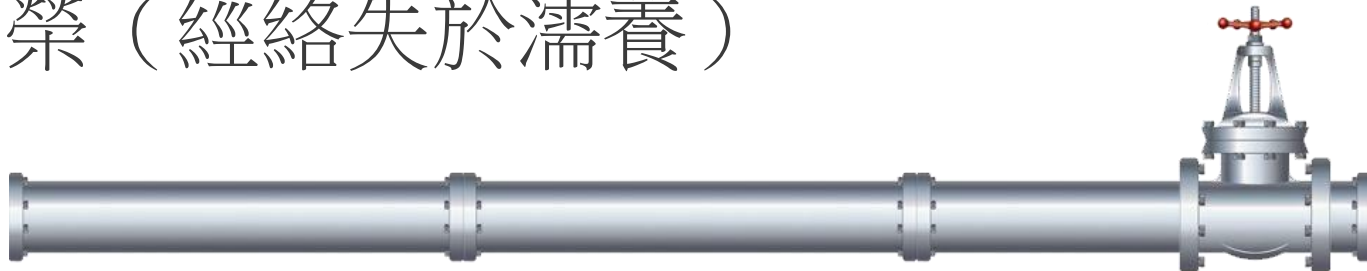
主因：經絡氣血不和而成

□不通則痛

□不榮則痛

□不通(氣滯、血瘀、痰濕致氣血不暢，
邪氣滯留)

□不榮（經絡失於濡養）



以中醫角度舒緩痛症

1. 中醫角度看痛症

2. 中醫如何治療痛症

3. 不同部位痛症的穴位按摩

4. 按摩實踐

痛症的中醫治療

- 治療原則：急則治標，緩則治本
- 治療方法：中藥（內服、外敷）、針灸、推拿、拔罐、艾灸、電針等
- 治療時間：針灸1周1-2次，中藥每天1服



中醫治療痛症的優勢與特色

- 見效快（藥物、針灸）
- 副作用少
- 整體治療



- 1996年世界衛生組織意大利米蘭會議推薦的64種針灸適應症中，便有32種與疼痛有關。臨床上利用針灸的鎮痛作用，可有效地治療多種損傷或勞損性疼痛、急或慢性疼痛、癌痛等等痛症。針刺麻醉還可用於預防手術痛。



中藥中的“止痛藥”

- 辯證：
- （1）行氣止痛：香附、川棟子、延胡索、木香、枳殼
- （2）活血止痛：川芎、乳香、沒藥、三七、延胡索、蒲黃
- （3）溫經止痛：艾葉、炮薑、肉桂、烏藥、吳茱萸
- 辨部位：
- 腹痛：白芍、甘草
- 風濕痺痛：蛇類，羌活，獨活，烏藥等
- 頭痛：太陽頭痛用羌活、蔓荊子，陽明頭痛用白芷、川芎；少陽頭痛用細辛、柴胡；厥陰頭痛用吳茱萸、蒿本。



什麼是針灸

- 狹義：針刺和艾灸的方法
- 廣義：各種刺激機體穴位的方法
- 刺法：使用不同的針具（如毫針、三棱針等），通過一定的手法或方式刺激機體的一定部位，以防治疾病的方法



針灸治療痛症的作用

- # 疏通經絡
- # 消腫止痛
- # 放鬆肌肉
- # 整體治療



尋求中醫治療的誤區

- ☐針灸一定能即時止痛？
- ☐針灸**1**次療效不顯應該放棄嗎？
- ☐針灸後疼痛改善可以馬上停止治療嗎？

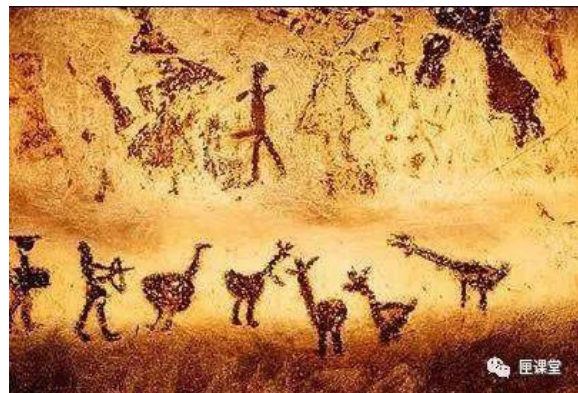


以中醫角度舒緩痛症

1. 中醫角度看痛症
2. 中醫如何治療痛症
3. 不同部位痛症的穴位按摩
4. 按摩實踐

穴位的來源

- 遠古時代，我們的祖先當身體某一部位或臟器發生疾病時，在病痛局部砭刺，叩擊，按摩，針刺，發現可減輕或消除病痛



- “以痛為輸”

- 是長期的醫療實踐中發現的治病部位

- 清代李學川 “針灸逢源” 穴名**361**個，並延續至今



甚麼是穴位？

- 經氣聚集的地方
- 穴，即孔隙的意思，經氣所居之處。
- 按摩可激活經氣
- 近部取穴
- 循經取穴



穴位的分類

十四經穴，奇穴，阿是穴三類。

1.十四經穴:十二經和任脈，督脈。**361**個，
是腧穴的主要部分。

2.奇穴:尚未歸入或不便歸入十四經系統
的腧穴。**48**個

3.阿是穴:以壓痛點或其他反應點作為針
灸施術部位



推拿按摩起源

- 人類的自我防護本能
- 原始社會人類勞動生產過程中，經常發生損傷和病痛，會不自覺地用手撫摸傷痛局部及其周圍部位
- 當這種撫摸使疼痛減輕後，從體會中積累了經驗
- 由自發的本能發展到自覺的醫療行為



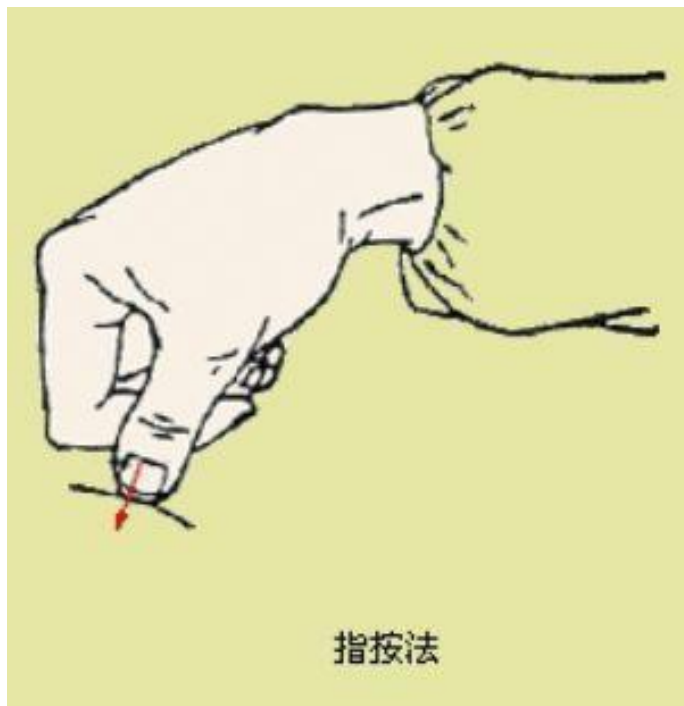
推拿 VS 按摩 一樣嗎?

- 理論角度：治病 **VS** 放鬆肌肉
- 手法：多種特色治療 **VS** 相對單一
- 目的：治病 **VS** 舒服

e.g. 腰背->委中穴



按摩方法



注意事項

- # 以有酸脹感為度
- # 一般打圈按壓
- # 較深層作點按
- # 注意姿態與自身安全

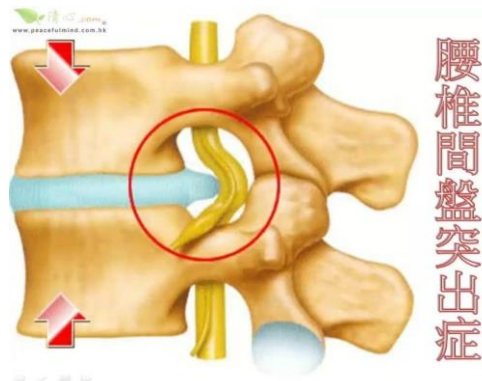


腰痛



腰痛病因

- ☐ 腰部扭挫傷
- ☐ 腰肌勞損
- ☐ 椎間盤突出
- ☐ 椎管狹窄
- ☐ 腰3橫突綜合征等
- ☐ 梨狀肌綜合征



腰痛的中醫病因

- 腰肌勞損：
- 平日體力活動多
- 在家務上姿勢不當，或長期彎腰或固定姿勢
- 感受風寒濕熱之邪
- 肝腎虧虛，氣血不通等
- 心理因素



為何老人常常腰痛？



1、骨質疏鬆

- 內分泌功能改變
- 骨質疏鬆，韌帶及關節囊鬆弛、彈性降低
- 腰椎負荷力量增加，引起腰痛症狀



為何老人常常腰痛？



2、腰部軟組織病變

□腰肌扭傷

體力勞動或劇烈運動時姿勢不對或用力不當

□腰肌勞損

- 長期維持不平衡的體位
- 長時間彎腰蹲位的工作
- 肩部扛過重的東西、過度負重
- 急性損傷後未作及時治療或多次反覆扭傷等



為何老人常常腰痛？



3、退行性改變

- 長期腰椎活動量及負荷過大、姿勢不正
- 關節退變刺激並壓迫周圍組織如神經組織產生腰痛老年人腰痛



腰肌勞損的症狀



- 肌肉無力、勞累、酸痛、局部壓痛、活動範圍受限、勞動能力下降
- 嚴重可見持續性疼痛、酸脹、肌肉硬結、功能障礙等
- 經常腰痛，活動后加重，休息后減輕



腰部檢查方法



1.壓痛點

- ☐ 棘突間壓痛
- ☐ 椎旁壓痛
- ☐ 其他部位壓痛



2. 腰椎活動範圍



3.直腿抬高試驗



腰椎間盤突出



自我穴位按摩



腰痛/坐骨神經痛

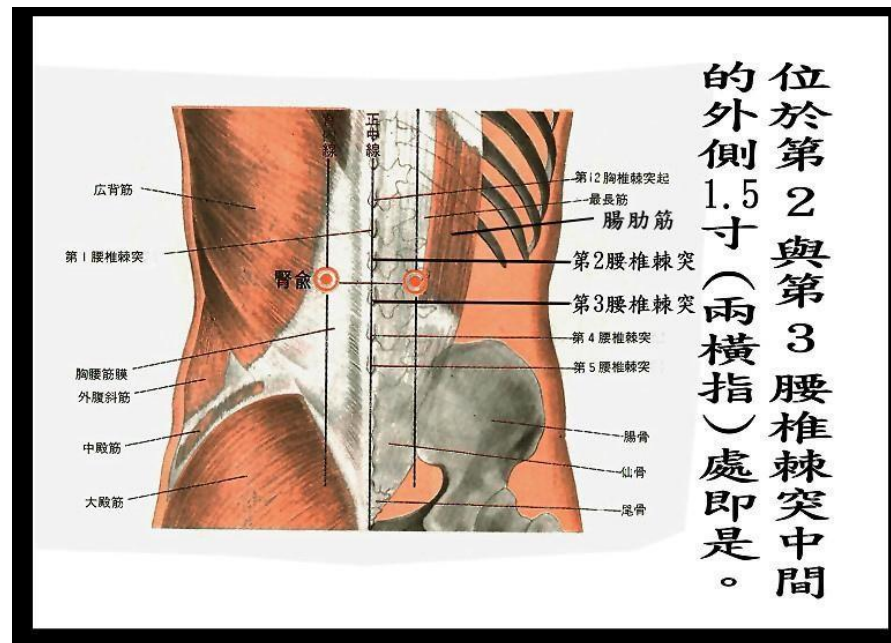
腎俞

□第2腰椎棘突下，旁開1.5寸



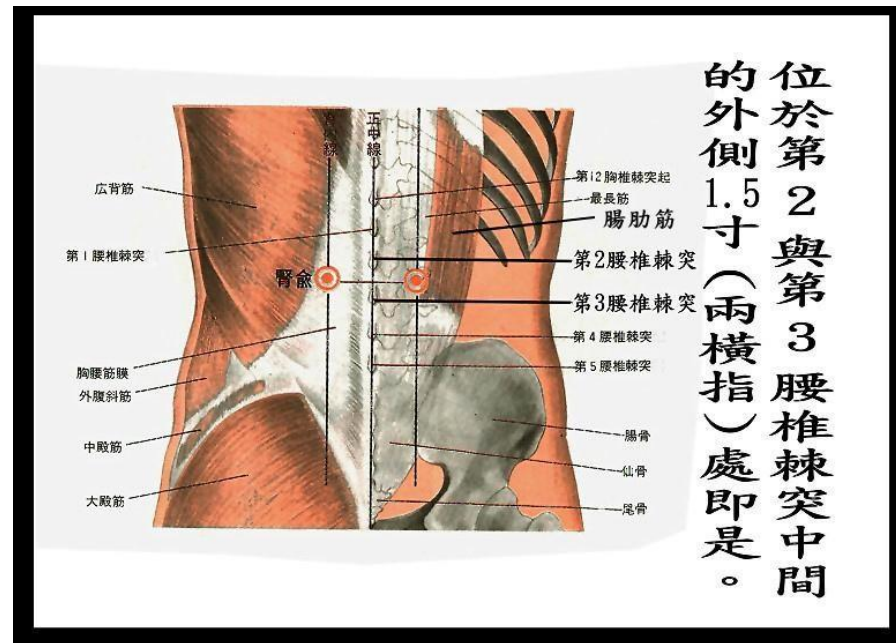
對抗腰部疲勞

- 揉腰部足太陽膀胱經：正中線旁開**1.5寸**，用拇指由上而下點按揉動腰部，酸脹感為度，疏通局部氣血。



對抗腰部疲勞

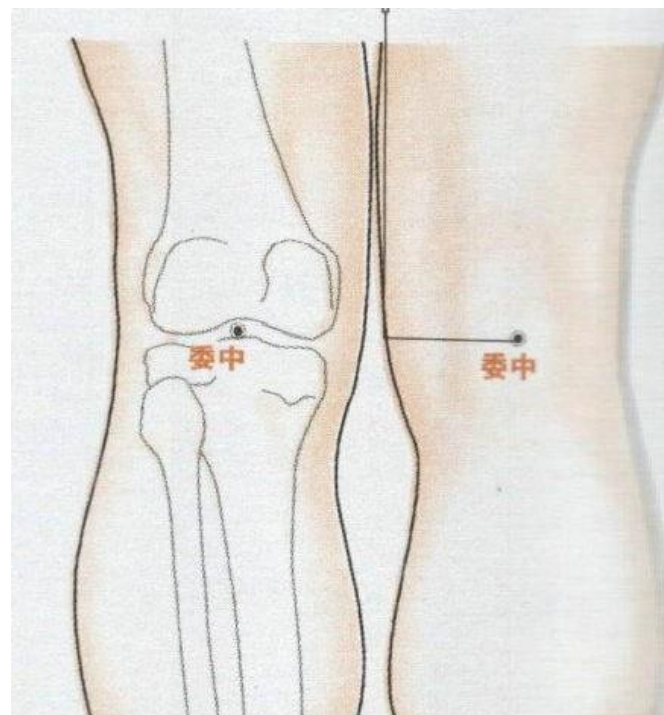
- 用雙手半握拳，用兩拳的背面輕叩腰骶部。左右同時進行，各叩30次。



腰痛/坐骨神經痛

委中

。膕橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌肌腱的中間



- 。通調足太陽經氣，疏通氣血。
- 。每天早晚按1次，每穴位按2分鐘。



對抗腰部疲勞



- 掌根直擦腰部膀胱經
- 患者俯臥，家人用掌根由上而下或由下而上往返摩擦**2-5**分鐘，透熱為度
- 若局部皮膚乾燥，可以配合潤膚油擦



對抗腰部疲勞

- 局部熱敷緩解疲勞
- 注意溫度，以免灼傷皮膚
- 平常保持良好姿勢，注意腰部保暖
- 若腰痛難忍，還是建議要看醫生作進一步檢查。



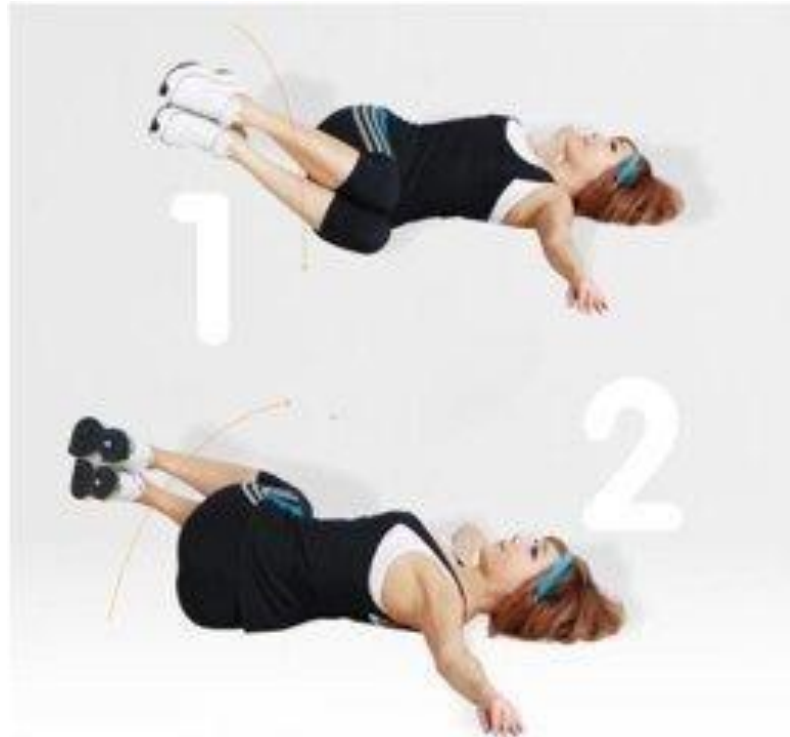
腰部放鬆動作

- 腰部迴旋：雙足分開與肩部同寬站立，雙手叉腰，腰部向左旋轉，每次維持10秒，然後換右面，重複8次。



腰部放鬆動作

- 仰臥床上，屈曲雙腿，雙腿向左右方向擺動8次，每次維持10秒。



膝痛



膝痛原因

- ☐ 退化
- ☐ 半月板損傷
- ☐ 髌骨軟化
- ☐ 風濕
- ☐ 等等.....



膝痛病因

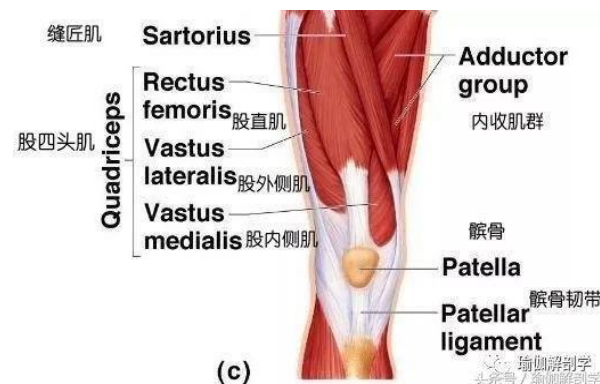
□膝關節骨性關節炎

- 慢性、退化性
- 長期活動導致軟骨磨損而產生
- 骨頭與骨頭摩擦導致疼痛
- 周圍軟組織炎性充血水腫，影響膝關節軟骨血供
- 壞死和骨質增生（骨刺）等病變



膝關節炎的疼痛發作與肌肉的關係

- 膝前側：股直肌，股內收肌等
- 膝前內側：內收長短肌，縫匠肌等
- 膝外側：股外側肌，寬筋膜張肌等
- 膝後側：股二頭肌，腓腸肌，脛股等



- 膝痛伴發附近肌肉的緊張 □ 出現膝周或

脛窩的疼痛不適，甚至可兼有腰臀不



導致膝關節炎的危險因素

1.運動量多，2.負重大

- ☐ 年齡增長
- ☐ 肥胖
- ☐ 長期不良姿勢如蹲下、搬運重物
- ☐ 體育運動人士
- ☐ 外傷史
- ☐ 骨質疏鬆



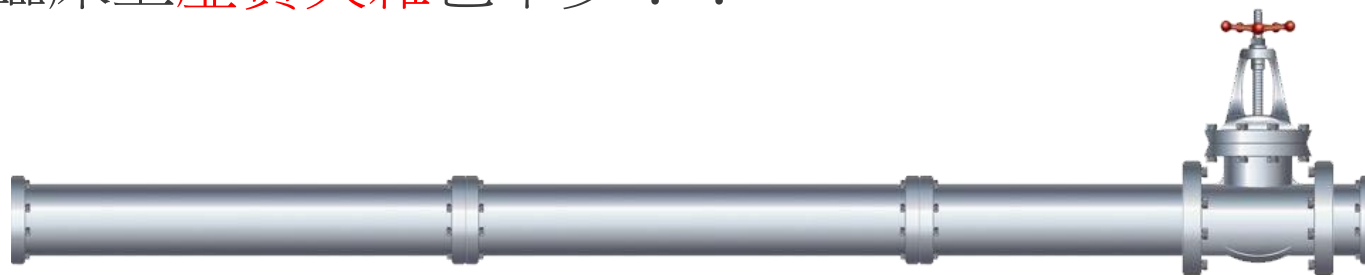
膝痛中醫病因

- 痹證、骨痹
- 虛證
- 肝腎虧虛、陽虛、氣血虛弱
- 實證
- 風痹、濕痹、熱痹、瘀血阻滯（外傷）



中醫對痛症機理的認識

- 主因：經絡氣血不和而成
- 1：不通則痛
- 2：不榮則痛->老年膝痛
- 不通(氣滯，血瘀，痰濕致氣血不暢，邪氣滯留)
- 不榮（經絡失於濡養）
- 臨床上虛實夾雜也不少！！



膝痛症狀

- 早上起床或坐著太久時關節僵硬
- 關節水腫
- 疼痛
- 局部發熱
- 跛行
- 關節發出怪聲
- 關節軟弱無力及痛楚，蹲下及上落樓梯時加重



[退化性膝關節炎]嚴重程度分級

第0級



正常膝關節
間隙正常無骨刺

第1級



疑似關節間隙狹窄
懷疑有骨刺生成

第2級



關節間隙輕微狹窄
可見骨刺生成

第3級



關節間隙明顯狹窄
有多處明顯的骨刺

第4級



關節間隙完全消失
硬骨互相磨損變形

成大醫院骨科 戴大為醫師 bonedavid.com

膝關節炎分級



骨刺隱約可見

關節腔輕微變窄

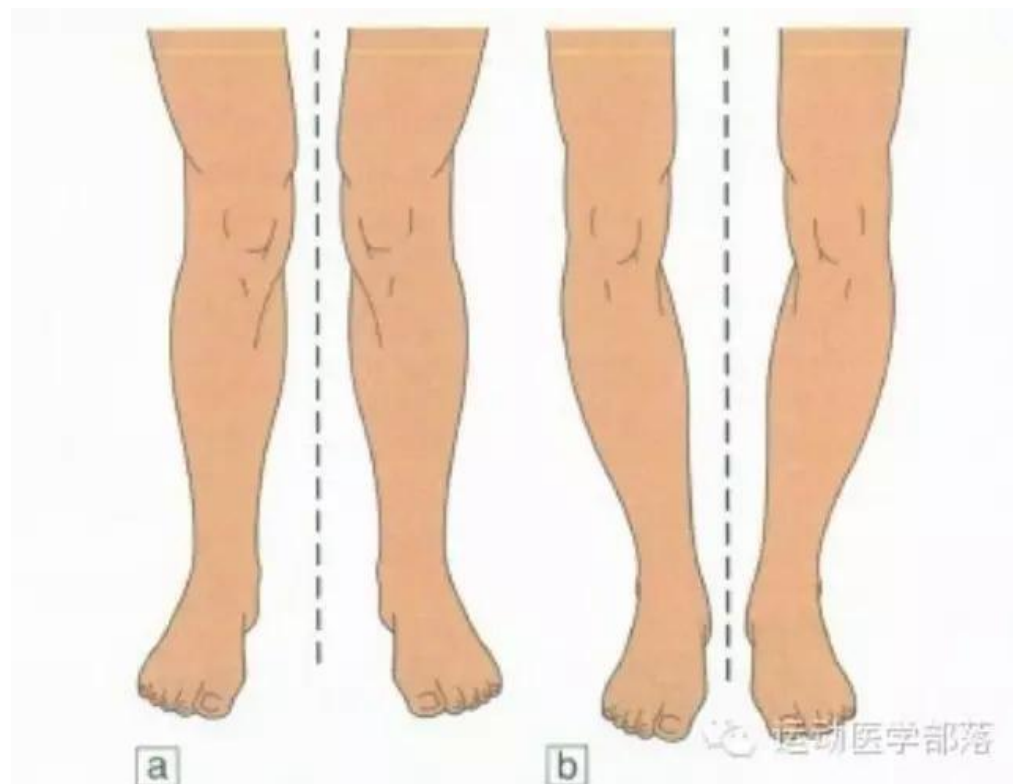
關節腔明顯變窄

關節腔已無空隙

人工關節

膝痛症狀

- 後期：腿部肌肉萎縮
- 膝內外翻畸型（O、X）



當膝痛發作時.....

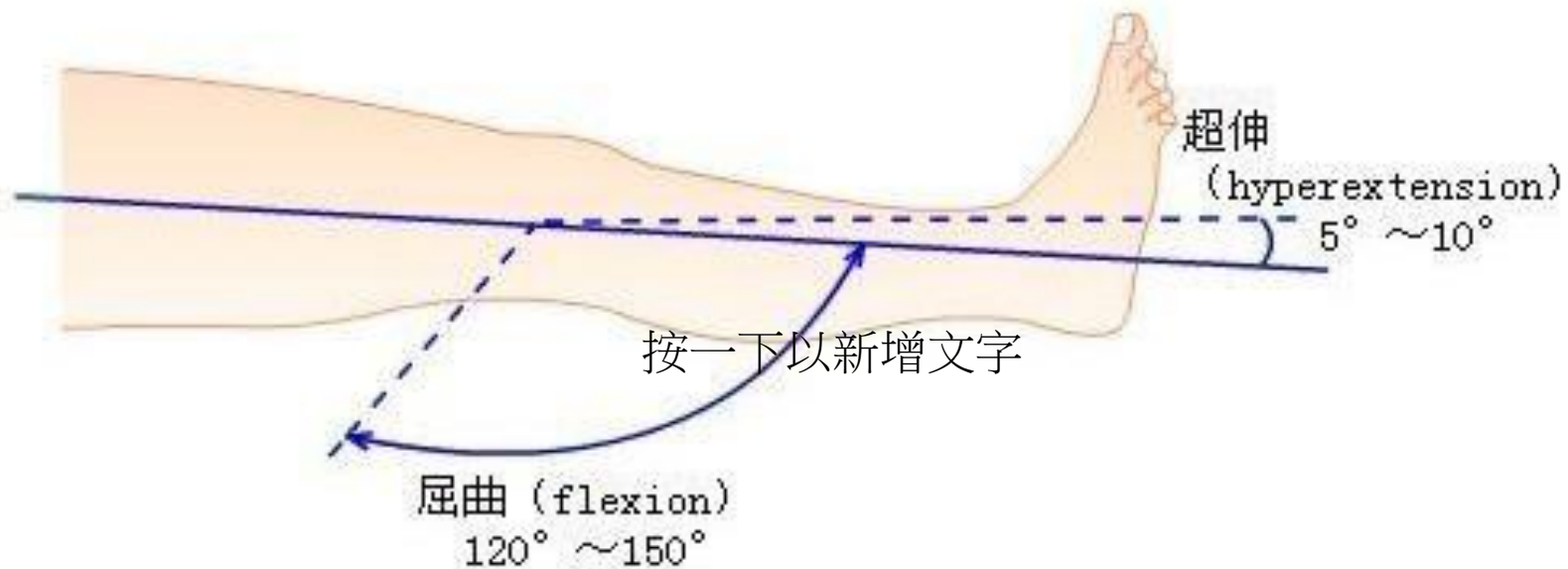
- ☐ 休息！！
- ☐ 改善不良姿勢習慣
- ☐ 暖敷？冰敷？
- ☐ 減少走樓梯或斜坡

☐ 帶護膝？

限制膝蓋活動，弱化膝關節



膝蓋活動範圍



- 彎曲20-30度時壓力較小
- 盡量避免屈曲膝蓋大於30度



保護膝蓋的方法

- 減輕體重，減少對關節的壓力
- 不要站立或走動太久
- 減少屈膝坐、坐矮凳子、盤腿坐、深蹲



保護膝蓋的方法

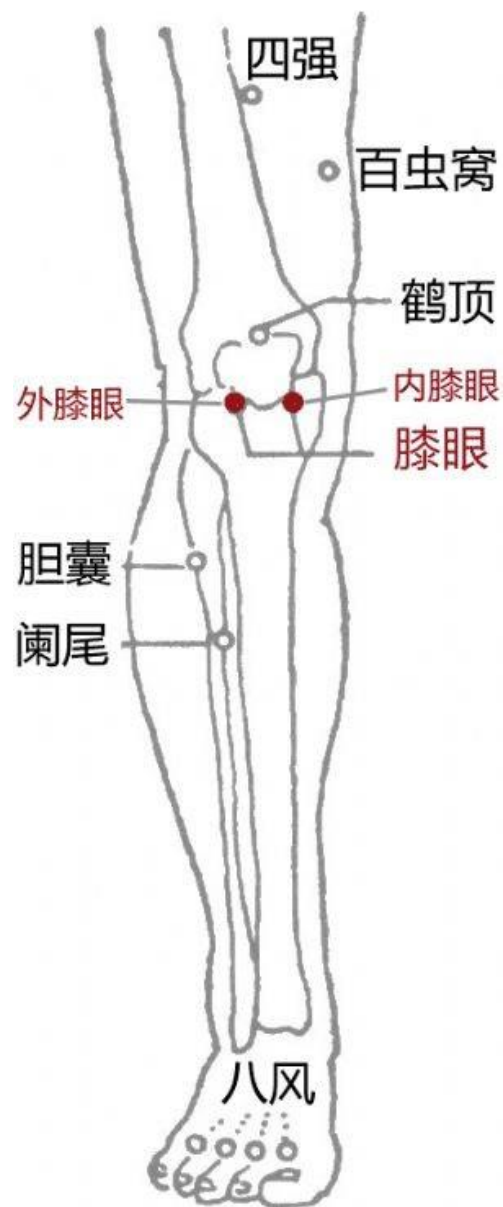
- 避免提重物走路，使用手推車
- 避免爬樓梯和斜坡，使用電梯和升降機
- 使用拐杖減輕已受損壞的關節負荷
- 睡覺時放小枕頭於膝蓋減少壓力



膝痛

膝眼

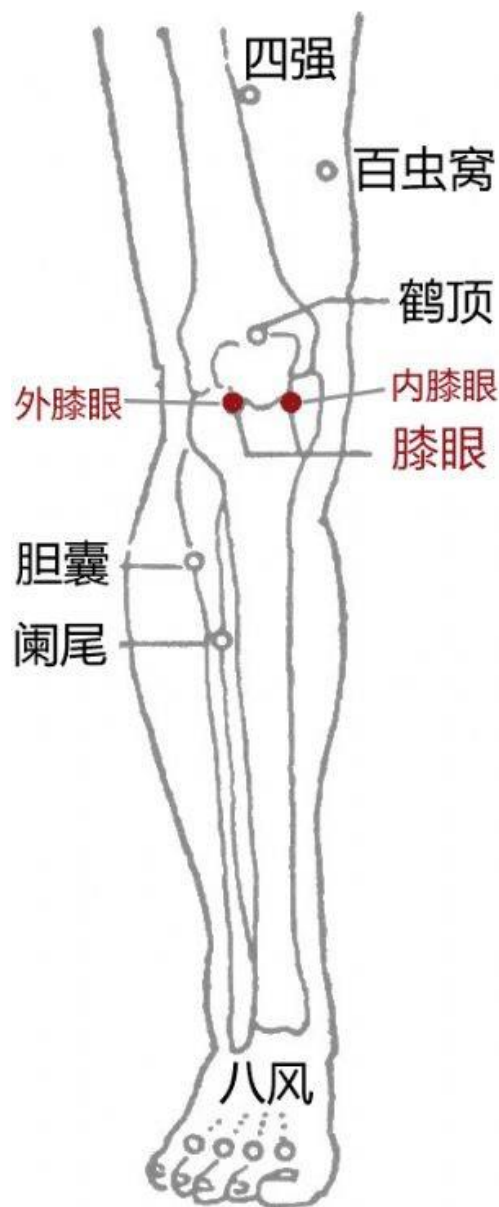
□ 膝關節韌帶兩側之間
凹陷處



膝痛

鶴頂

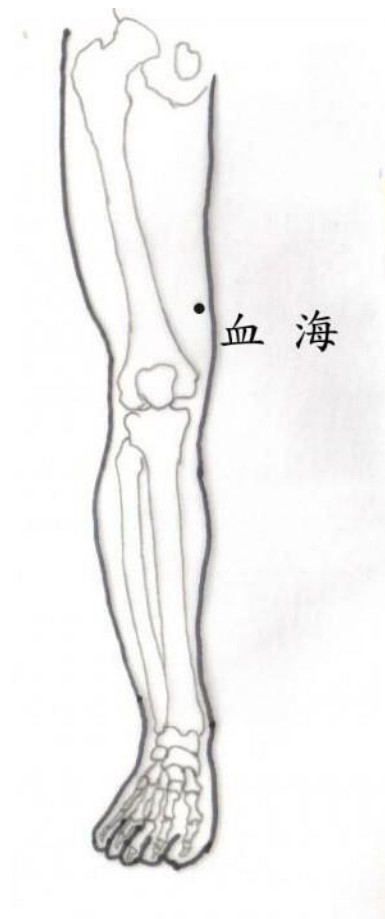
□ 在膝上部，髌底的中點上方凹陷處



膝痛

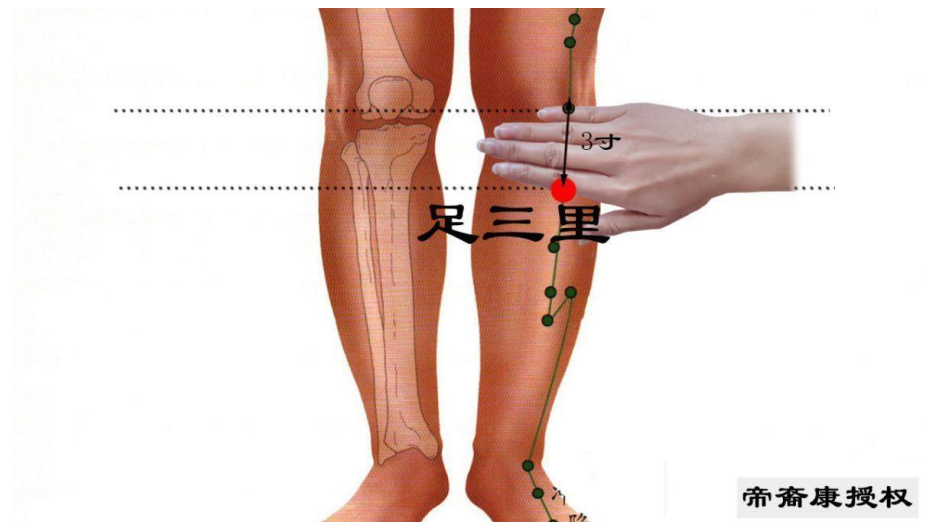
血海

□ 在股骨內上髁上緣，股內側肌中間

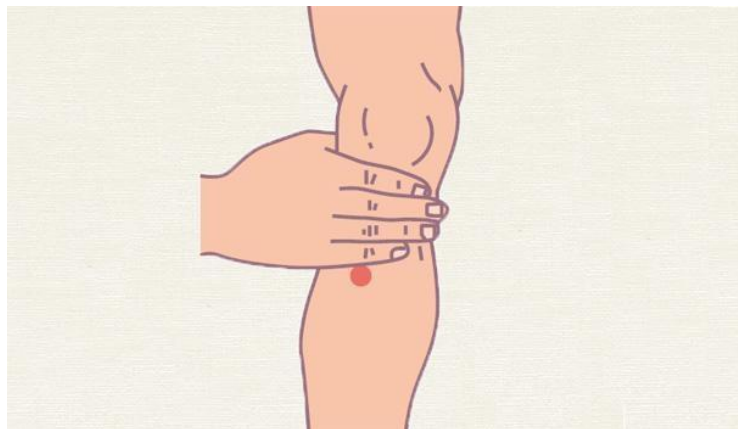


膝痛

足三里



□ 外膝眼（犢鼻）下**3**寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處



膝痛

陽陵泉

□筋會



□小腿外側部，腓骨頭前下方凹陷處。今作膝下二寸。



按摩手法

- 按揉大腿，膝，小腿
- 點按穴位
- 垂直按壓髌骨邊緣



功能鍛鍊

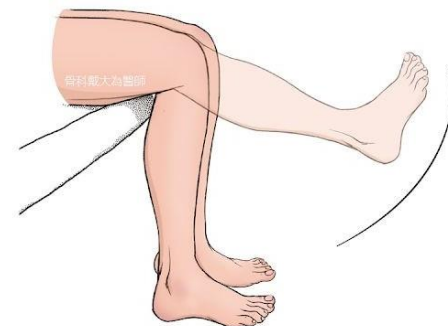
- 增強大腿股四頭肌的力量
- 使膝蓋關節相對穩定



緩解膝痛

- 坐直抬腿
- 膝部做前伸和收回的動作
- 伸直時維持5秒，交替進行，每次約30下，每天2次。可促進肌肉力量，同時增加膝部滑液分泌，減輕疼痛。

屈膝伸直運動 增加膝關節活動度及大腿肌力。



緩解膝痛

- 鍛鍊大腿內側股四頭肌
- 厚枕頭或排球，放於兩腿之間，用雙腳內側夾住，維持5秒，才慢慢大開大腿，放鬆時勿讓枕頭掉下
- 每次約30下，每天2次。

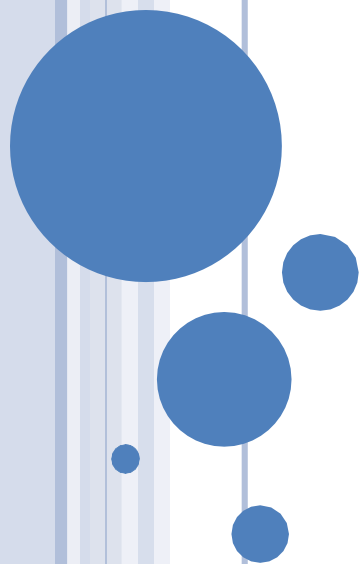


緩解膝痛

- 暖敷膝蓋
- 暖水袋暖敷20分鐘，每天敷2-3次
- 改善膝關節血液循環，促進膝關節代謝
- 緩解肌肉痙攣、鬆弛，改善筋腱的柔韌性



緩痛食療



葛根舒筋湯（肩頸痛）

材料：粉葛1.5-2斤、白芍15克，瘦肉適量。

做法：粉葛切開，與其他洗淨後的材料放入煲內，煮沸後用小火煮3-4小時。

功效：舒筋通絡。



粉葛赤小豆鯽魚湯（肩頸痛）

材料：粉葛30g，赤小豆20g，白扁豆20g，鯽魚 1條，生薑3-5片。

做法：將材料洗淨放入鍋內，加水適量，大火煮沸，慢火煮60分鐘，調味即可食用。

功效：清熱祛濕，舒筋通絡。



豬腰杜仲湯 (腰膝痛)

材料：杜仲30克、豬腰一個、生薑3片。

做法：將豬腰剝去薄膜、剖開，與杜仲、生薑一同放入鍋，加水煲2-3小時，調味即可食用。
每星期進食1-2次。

功效：補肝腎，強筋骨。



補腎壯骨湯 (腰膝痛)

材料：豬骨1條，杜仲15克，杞子15克，牛膝12克，淮山30克。

做法：先把各材料洗淨，豬骨斬件飛水。加水適量，大火煮沸，慢火煮60分鐘，調味即可食用。

功效：補肝腎，強筋骨。



與痛同行

- 保持心情開朗
- 明白痛症不易根治，克服對痛症的恐懼，積極面對，尋求舒緩之法
- 不對藥物依賴
- 不放棄生活，適度運動，參與低強度活動
- 家人鼓勵與接納





喜樂的心乃是
良藥；憂傷的
靈使骨枯乾。
箴言 17:22

謝謝！

