春季按摩與勞損性傷害

◎林口長庚中醫部針傷科主治醫師　賴佳君

「醫生，我睡一覺醒來脖子就轉不過去了，是不是落枕啊？」

「我肩膀很僵硬，連睡覺都無法放鬆，睡起來更累，這是怎麼回事？」

「我才彎腰綁個鞋帶，怎麼就閃到腰了？」

「我連續加班幾天，怎麼手就重得不得了，手腕很痛，連拿筷子都有問題，腫了一顆硬硬的是不是鍵鞘囊腫？」

「為什麼休息好一陣子了，還是覺得精神不濟、身體沉重？」

在繁忙的工作和生活壓力下，受到疼痛困擾的人也越來越多。大多數的人往往等到症狀持續不斷且影響到日常活動時，才驚覺到身體的某些疼痛已經不是「好好的睡一覺」可以解決的了，甚至連「好好睡一覺」都是個奢求。排除外傷或重大疾病，這些疼痛通常找不出特定的原因，大部分屬於勞損性傷害（repetitive strain injury，RSI），中醫稱之為勞損。

勞損的定義與常見的原因

勞損來自於持續性或過度的使用造成肌肉、肌腱、神經的損傷，例如長時間敲打鍵盤、翹二郎腿、長時間的搬拿重物等等，通常會有肩頸、手臂、手腕、下背等局部的疼痛、麻木、沉重或使不上力等症狀。或許有些動作看起來似乎微不足道，但在長期過度使用之下，對於局部的肌腱、筋膜會造成累積性的損傷。持續性或過度的使用、姿勢不良、失眠、焦慮所造成的肌肉緊繃，是勞損最常見的原因。

勞損的機制

在正常狀況下，細胞外的液體（中醫稱之為津液）可幫助肌腱吸收壓力以對抗使用時的張力，但持續性或過度的使用會使這些液體消耗或流失。肌腱與覆蓋在外面的腱鞘之間失去了津液的潤滑而產生摩擦，造成疼痛。也因為這些微細的磨擦，使肌腱發炎腫脹而壓迫鄰近的神經，這可造成局部的麻木、刺痛。所以即使是平常可以承受的動作，經長期的勞損之後，肌肉肌腱失去了原先的能耐而造成損傷。例如長時間的壓滑鼠按鍵，很容易造成手指、手腕、手肘的麻木和疼痛。而這樣的疼痛，不只是在局部發作，時間久了，身體為了避免疼痛而導致的不良姿勢會延伸到肩頸部的疼痛。除非能充分的放鬆休息，不然

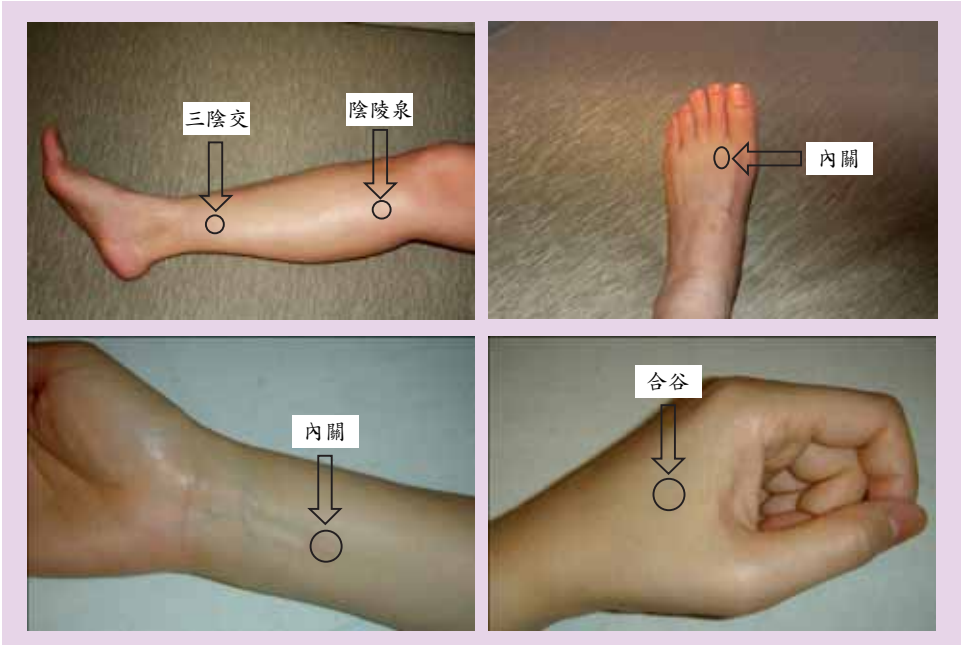
持續的使用將會使疼痛更形惡化。

中醫對勞損的看法

陰陽是一種指稱的符號，才用來指稱不同特質的兩種現象或物質，而中醫也用這個符號來描述對立與互動的一種關聯性，因為有陰才顯示陽的存在，有陽才對襯出陰的特色。正如有日光的熱，才呈現了月光的柔和。以人體而言，陰陽也用以描述身體中的物質與能量。陰為物質，如血、肉、津液。陽為能量，如氣。而陰經過轉化後可以產生一定的能量，正如現代物理學所謂的「質能互換」一樣。中醫追求陰平陽祕的境界，認為在這種陰陽平衡的狀況下才能達到身心平衡。而陰平陽祕的涵義之一就是在物質充足的條件之下來產生適當而收放自如的能量。以「日」為單位，則白天屬陽，夜間屬陰。故晝日活動足以養陽，夜晚平靜才能滋陰。放鬆與充足的睡眠才能產生足夠的津液，轉化成日間源源不絕的能量，提供身體活動及肌肉運動之所需。而「勞損」卻正是因為缺乏放鬆與充足的睡眠而造成的。若以「年」為單位，則夏天屬陽，冬天屬陰。冬天累積足夠的津液，才能藉春天生發之氣轉換成能量。故冬天是養陰的好時機，而春天則是推手，推動津液流轉於全身，使骨骼肌肉之間有足夠的潤滑液以緩解疼痛。

簡言之，許多病人的關節疾病常常是因為夜間、冬天保養不當，造成津液的虧損、關節的潤滑液不足，以致關節易於磨損。若津液不足，在春天無法轉化成足夠的陽氣使筋肉產生足夠之力量，如此骨與筋皆容易受損。稍微劇烈的活動，就造成急性的傷害。整體而言，就其本質無論慢性與急性之傷科疾患，總是起因於調攝身體陰陽不良之勞損所致。

春季按摩

除了找醫師診斷治療外，預防往往也是最好的治療方式。以下提供幾點以供參考：

一、保持良好的姿勢，使肌肉放鬆
二、避免持續或過度的使用
三、適當的營養&保持精神愉快
四、腹式呼吸
五、深度而緩和的穴位按摩：三陰交、內關、太衝、合谷、陰陵泉等穴位。（穴位位置如圖示）