

中醫參與運動醫學

◎桃園長庚中醫針傷科主治醫師 許中原



徐同學是一位高中棒球運動員，慣用手是右手，主要守備位置是在左外野。他右手肘內側疼痛已經3個月了，疼痛在他長傳球時候發生，平常活動拿東西都不會疼痛。防護師幫他放鬆右上肢，但症狀仍反覆發生。經過檢查，他的手肘活動度正常，沒有明顯骨骼、肌腱及韌帶受傷，但在中醫骨傷評估並還原其胸椎旋轉錯位，當下請他再去丟球，疼痛感已消失，3個月後再碰到他是因為肩部不適，手肘疼痛沒有再發生。

運動醫學

運動醫學不只是治療運動選手，廣大的運動人口因運動而造成傷害都是我們治療的對象。現在，我們更專注預防運動傷害。對於競技選手來說，配合運醫團隊，另一個主要目的是要提升選手的表現。針對特殊族群，如女性運動員、青少年選手、身障選手等，都需要根據其性質，給予不同的照護。此外，競技運動是一個高壓的環境，甚至團體

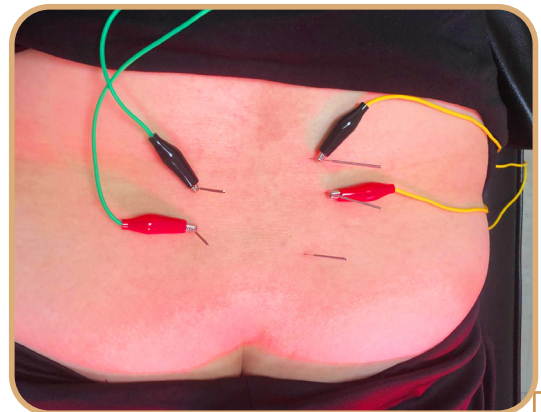
項目，選手的心理狀態都會影響表現，這也是運醫團隊提供的服務項目之一。最後，運動禁藥及運動營養都是完整運醫不可或缺的元素。

常見中醫介入工具

一、針灸

前NBA球星林書豪、俠客歐尼爾等都被報導利用針灸緩解緊繃肌肉、治療腿傷等。此外，長庚醫院向下扎根計畫接觸到的國高中基層選手除了骨科、復健科治療，中醫針灸也是他們解決不適的選擇。

林昭庚教授於2008年發表在知名



▲圖一：針灸、電針示意

國際期刊之針灸止痛機轉中，明確闡述高頻 (100Hz) 與低頻 (2Hz) 電針在腦內啡理論與血清素理論體內產生的變化，因此針灸廣泛應用於運動員疼痛治療。

二、雷射針灸

中華隊隊醫郭純恩醫師，同時也是高雄長庚針灸科主治醫師，於 2016 年里約奧運期間，使用雷射針灸治療選手使得這項治療廣泛被討論。郭醫師指出其原理是以「低能量雷射」應用在中醫穴位和經絡上，能量不會超過 10 焦耳，不會讓患者有熱感或麻電感，甚至相較傳統針灸不適合用於開放性傷口，或體內有植入物之處、人工關節，這些禁忌處，皆可透過雷射針灸克服。

雷射針灸單一穴位治療時間短，約 10~30 秒，無痛且非侵入性治療對於敏感的人非常適合，且無出血、無感染之虞。但照射眼睛、睪丸、甲狀腺等內分泌腺體仍屬於禁忌症，裝有心律調節器、腫瘤區域及癲癇患者的腦部等都是禁止照射的。



圖二：雷射針灸示意

三、拔罐

生涯共獲 23 面金牌的美國游泳名將菲爾普斯在 2016 年里約奧運出賽時，身上一個一個圓圓深色的印記大家應該還印象深刻。沒錯，那就是拔罐。根據新聞報導，他自述「我發現拔罐真的很有效，它舒緩我肩膀、背部和腿部的壓力，就像迅速的 5 分鐘按摩一樣，我喜歡拔罐。」

慢性肩頸疼痛的研究顯示，在穴位肩中俞、肩井及肩髃拔罐，相較於單純休息，能夠更有效緩解疼痛。另外，在一個 150 人參與治療且長達 2 年追蹤的慢性頸部疼痛研究發現，只有 10% 的人表示疼痛低於治療前且生活品質改善，由此可見長期的療效並不高。

中醫對拔罐治療的機轉是「玄府開放，風寒之邪得出，邪出則安」。此外，拔罐還能刺激臟腑經絡，扶正去邪，疏經通絡、行氣活血。根據 2007 年針對業餘與職業運動員拔罐的回顧型研究顯示，拔罐能幫助運動員減緩疼



圖三：拔罐示意

痛、增加關節可動性、拉高疼痛閾值及提升代謝。此外，影響療效因素有治療頻率與時間、治療位置（穴位選擇）及是否配合其他治療。

四、傷科手法

2017 台北世大運首度引進中醫，長庚醫護團隊進駐選手村。根據報導許多田徑選手前來處理小腿及下背疼痛的問題。此外，外籍選手也因練習拉傷來接受處理，處理完疼痛立減，對中醫傷科手法也留下深刻的印象。此外，手法對於術後關節腫脹及處理沾黏臨床上也頗有助益。

中醫骨傷強調「痛處不一定等於傷處」及「靜動態平衡」來治療運動傷害，與運動科學強調的動力鍊有相似之處。診察除了一般性理學檢查，中醫骨傷觸診「筋出槽、骨錯縫」，也就是骨架旋轉錯位，軟組織張力變化能更精確

找出病因。當然各專項運動有其易受傷的部位，要處理傷處源頭，必須要了解其技術動作發力模式，才能有效率抓到重點。

五、其他治療

中藥外用藥「如意金黃散」能有效控制急性發炎腫脹，中藥外用「薰洗」治療能提升局部循環，「耳穴」治療降低心律變異律。此外，「紅景天」、「丹參」等可以增加最大攝氧量及降低心肌損傷，都有助於提升中醫治療的成功率。

● 小結與建議

中醫治療實證漸漸增加，臨床用於運動傷害治療經驗也越來越豐富。各大醫院運醫中心皆納入中醫配合治療，本院也不例外。相信中醫參與運動醫學能讓運醫更完整，使得運動員、甚至廣大

運動人口得到最好的照顧。中醫不只是治療傷害，更能解決功能性問題，及起到預防作用。



▲圖四：中醫診察骨架旋轉示意