

惱人的五十肩， 中醫浮針來幫忙



◎桃園長庚中醫針傷科主治醫師 林峻頡



專長

神經肌肉關節疼痛症浮針治療、顏面神經麻痺後遺症、中風後遺症、自律神經失調、睡眠疾患



55歲的陳女士是一名髮型設計師，有糖尿病及右肩車禍挫傷的病史，因工作需長時間使用雙手，因此右邊肩頸不定時都會出現痠痛的症狀。按摩或是吃止痛藥緩解疼痛後就繼續原本的生活。但漸漸地陳女士發現右邊肩膀疼痛加劇，而且梳頭或穿脫衣物時動作都有困難，最痛苦的是晚上睡覺一翻身就引發劇烈疼痛，嚴重影響睡眠。經醫師診斷為「五十肩」。

● 五十肩的定義與成因

五十肩正式名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，好發於50歲上下的族群顧名思義為「五十肩」，以女性居多。其主因為肩關節囊內產生沾黏，導致肩膀做各種角度的動作活動度都下降，且伴隨肩膀周邊的疼痛。

● 五十肩的分期

五十肩依病程可以分成三期：

一、疼痛期（漸凍期）

一般持續2~9個月。此時期肩關節囊開始出現發炎，症狀表現為疼痛明顯，

做任何角度的肩關節活動都會誘發疼痛，但肩關節的活動受限程度較不明顯，許多患者會誤以為只是單純的肩膀痠痛，因而錯失正確的診斷以及治療的黃金時期。

二、僵硬期（冰凍期）

一般持續 4~12 個月，此時期肩關節開始出現沾黏的情形，主動及被動的上肢活動角度皆受限。此時疼痛的情形較前期有所降低減緩，因此許多患者常誤以為症狀緩解了而延誤就醫治療，直到手活動度受限，影響日常生活才意識到病情的嚴重。

三、緩解期（解凍期）

此時期肩關節活動角度慢慢恢復正常，疼痛也漸漸消失，一般緩解的時間約需 6 個月~2 年，因為每個患者病程及嚴重程度都不同，此時若有好好配合治療以及復健，可以使恢復時間縮短。

● 五十肩的浮針治療方法

傳統中醫治療五十肩的方法，包括針灸、傷科手法推拿，以及搭配內服藥或外敷藥、藥浴

薰洗等。此外，本院中醫針傷科更提供針刀以及浮針等新式針灸療法，提供患者另一種治療上的選擇。根據兩篇台灣及中國團隊在 2021 年的研究結果顯示，以新式的浮針來治療五十肩，有著較好的止痛效果、關節活動角度的立即增加，以及針刺疼痛較少的優點，是治療五十肩的新選擇。有別於傳統針灸，浮針治療的深度僅在皮膚底下以及肌肉之上的淺筋膜層，因此也不會有傳統針灸的痠麻脹痛感。中醫師會根據患者症狀找到病灶後，以接近平行皮膚表面的角度進針，再透過特殊的「掃散」以及「再灌注」手法，牽動周圍的筋膜以及加強患處血液灌流來達到療效，治療後退出浮針的針芯，視患者狀況留置軟管於皮下，30 分鐘後再取出。



▲ 浮針（下）跟傳統針灸（上）針具的差異

● 五十肩的居家保健

不論接受西醫或是中醫治療，患者自主的復健訓練及居家保健皆是非常重要的環，以下介紹三種患者可自行執行的居家復健訓練動作：

一、鐘擺運動

站立於椅背之後，利用未患病的手扶住椅背支撐身體，踩踏一弓箭步，患病手呈自然放鬆狀態做前後的鐘形擺動，擺動幅度依疼痛狀況調整，重複 15~20 次，一日做 3~5 回。

二、爬牆運動

面對牆壁站立，患病手扶住牆壁，由下而上沿著牆壁緩慢上舉至最高點，再緩慢向下至正常高度，重複 10 次，一日做 3~5 回。

三、拉毛巾運動

準備一條毛巾，將其置於背部，未患病手在上約頭枕部的位置持握毛巾上端，患病手在下約腰部的位置持握毛巾下端，利用上端未患病手牽拉毛巾帶動下端患病手向上移動，重複 10 次，一日做 3~5 回。

中醫穴位的按摩推拿可以達到促進局部血液循環，緩解疼痛的效果，在疼痛期，可以按壓患肢前臂的曲池、外關、合谷等穴，對於此三穴位進行刺激，可以最大程度刺激體內分泌腦內啡降低痛覺的閾值，藉此來緩解肩膀的疼痛。當進入僵硬期時，除了穴位按摩之外，也可以在局部肩膀進行熱敷，促進局部關節肌肉血循以及使周邊局部組織軟化，但僅僅熱敷對於肩關節的沾黏是沒有幫助的，還是要配合適當的復健訓練以及定期回診追蹤治療，才是對疾病最有效的處理方式喔！



▲ 以新式的浮針來治療五十肩，有著較好的止痛效果、關節活動角度的立即增加，以及針刺疼痛較少的優點，是治療五十肩的新選擇