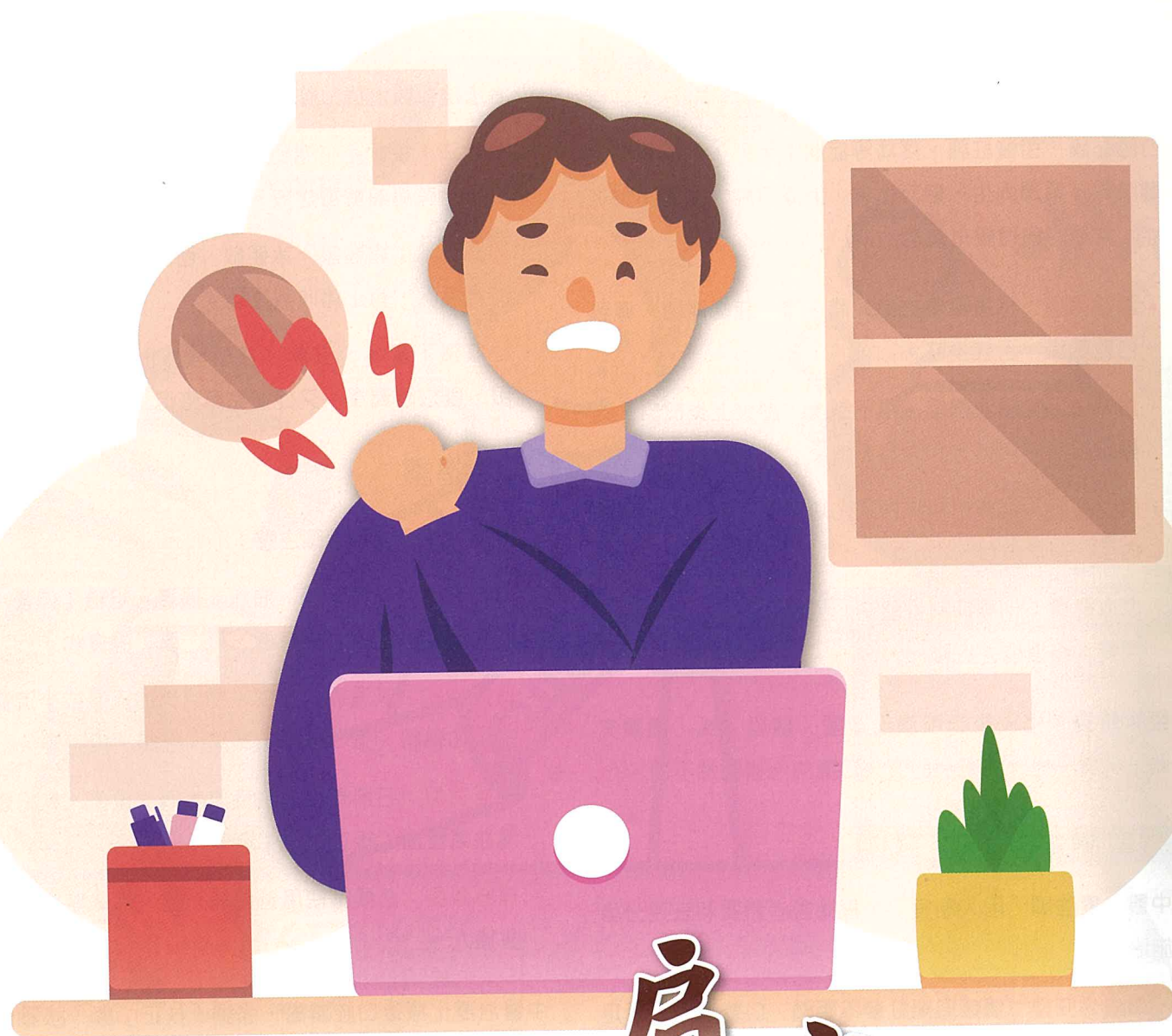
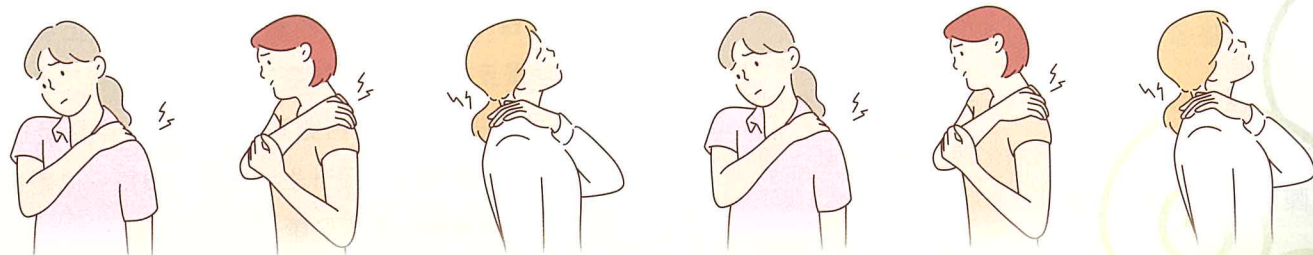


中西醫理

基督教聯合那打素社康服務
廣福社區健康中心 - 中醫服務
註冊中醫師 范紀安



中醫看肩痛



肩痛是常見的疾病，中醫對於肩部的疼痛，古代稱「肩痹」，屬於痹症的範疇，與其他關節不同，手三陽、手三陰循行均會經過肩關節周圍，而足少陽膽經又經過肩井穴，肩痛的牽連可達七條經絡，可見其複雜性。從肩關節的結構來看，肩關節屬於球窩關節，可活動骨頭的末端是圓球狀的，嵌入固定骨頭的臼窩之中，骨頭可以旋轉及朝各個方向自由轉動，是人體最靈活的關節，但這樣的靈活性是以犧牲穩定性作為代價。而肩部穩定性取決於軟組織功能和完整性，若肌肉功能的損傷或失衡、韌帶鬆弛或骨骼異常就會引起肩關節不穩定或損傷。若再受風寒濕侵襲，日久則氣血凝滯，經絡不通，最後可導致肩部疼痛及活動障礙。

中醫對於引起肩痛的原因，可以分為氣滯血瘀、寒濕痹阻、肝腎虧虛和氣血兩虛等證型。氣滯血瘀型的患者多數肩部疼痛如刺，休息後疼痛不能緩解，甚至可能加重。寒濕痹阻型患者可出現肩部疼痛重著，遇冷加重，得溫則減。肝腎虧虛型患者多以肩部隱隱作痛為主，活動度降低，伴有腰膝酸軟和頭暈耳鳴。氣血兩虛型患者多是年長者，疼痛以痠痛為主，痛勢不劇烈。勞累後疼痛加重，休息後減輕。平時體倦乏力、面白頭暈、手足發冷或心慌氣短。

常見引起肩痛的原因有肩周炎、肩袖損傷及肱二頭長頭肌腱炎等。以肩周炎來說，雖然患者可能會回想起輕微的外傷史，但典型的五十肩不是由外傷引起的，肩周炎的起病緩慢，多數患者發現難以向背後伸手的時候，才會意識到肩部疼痛。這時檢查肩關節會發現主動及被動的活動範圍均較正常活動範圍小。肩袖損傷多數有創傷史或是勞損史，多在40歲以上的人群。

60歲以上人士則容易在跌倒時造成肩袖撕裂。夜間疼痛是肩袖病變的特徵，夜間的突發疼痛可以影響睡眠。如將肩關節主動上舉外展至90到120度之間，疼痛感最大。而從頭頂放下來手臂會比上舉手臂還痛苦。活動時肩關節可以出現摩擦音。肱二頭肌長頭肌腱炎多是因勞損、退化或合併肩部損傷（如肩袖撕裂），常見於30歲以上，疼痛點多集中在肩膀前側，有可能放射到肘部，在手臂上舉、前抬或旋轉時疼痛加劇。

中醫治療肩痛常用中藥內服外用、針灸、推拿和拔罐等，可鬆解肌肉痙攣，進而改善肩關節的活動度，起到活血化瘀、舒筋活絡和消腫止痛等作用，在輕中度肩痛患者的保守治療中起到良好的療效。

(以上資料只供參考。如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊
中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：
[https://www.ucn.org.hk/zh-hant/
services/chinese-medicine-service/](https://www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service/)



Website : www.ucn.org.hk
Facebook : [facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs)
Instagram : [instagram.com/ucn_healthcare](https://www.instagram.com/ucn_healthcare)

