

肩周炎

肩周炎已成為都市女性好發的通病之一，由於長時間坐着並保持着同一姿勢，導致肩頸和腰等部位嚴重勞損，久而久之便引起肩周炎及頸椎病等，雖然大家都知道平時應該工作一段時間便站起來活動一下筋骨，但真正能做到的人卻沒幾個，於是患上該病的人愈來愈多。

Mon 問：「譚博士你好，最近發現自己肩部愈來愈痛，尤其是右肩，連抬高都有點困難，身邊朋友說我應該是五十肩，其實什麼是五十肩？」

氣血不足

經詳細檢查後，我答：「你所患的正是肩周炎，全稱肩關節周圍炎，俗稱『五十肩』，是肩關節周圍肌肉、肌腱、滑囊和關節囊等軟組織的慢性無菌性炎症。炎症導致關節內外黏連，從而影響肩關節的活動。其病變特點是廣泛，即疼痛廣泛、功能受限廣泛和壓痛廣泛。」

Mon 問：「為什麼會患上這個病，病因是什麼？」

我答：「中醫理論認為肩周炎多由氣血不足、肝腎虧損、結構勞損和外感風寒等所致。此症與氣血不足關係密切，常因年老體衰，功能退化，或因勞累過度而導致肝腎虧損，令氣血不足，最後造成功能障礙，以致肩關節活動受限。或外感風寒濕邪等因素，或因久居濕地、風寒露宿或長期勞損，又因肩部露臥受涼，以致風寒濕邪客於血脈筋肉，引起拘急疼痛。還可因外傷筋骨造成，當結構勞損或跌撲閃挫等使筋脈受損而瘀血內阻、拘急疼痛，或肩關節脫臼或上肢骨折，也可能造成韌帶、肌腱、關節囊充血、水腫、滲出，甚至發生黏連。常見患者包括關節退行病變者或更年期婦女。其軟組織、軟骨、韌帶彈性會變差，使肩關節的杵臼關節變鬆弛，而使關節易出現脫位的現象，後續引起發炎，再造成黏連形成肩周炎。許多患者常因肩關節周圍發炎後，因害怕疼痛而未及時治療，或不敢活動而引起肩關節軟組織黏連。當天氣變冷、血管收縮、血循變差，肌肉的活性、彈性降低時，症狀會加重。」

注意保暖

Mon 續問：「像我這樣的情況，中醫有沒有什麼方法可以緩解？」

我答：「你可以嘗試以下方法處理：

針灸：針刺肩髃、肩前、肩井、阿是穴、陽陵泉、尺澤、列缺、陰陵泉和內關等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，舒筋通絡，行氣活血。

走罐：先在皮膚或罐口上塗上潤膚油為介質，再以閃火法將罐抽真空並吸拔附於所選部位穴位或經絡的皮膚上，然後在局部位置往返推動，至所拔部位的皮膚紅潤、充血，甚至出現瘀血點時，將罐抽離，便可達到解表、調節人體經絡和臟腑的氣血運行，將風、濕、熱邪帶走，能通經活絡，減輕肩周炎痛苦。

注意事項：(1) 肩關節局部保暖，隨氣候變化隨時增減衣服，避免受寒受風及久居潮濕之地。(2) 避免過度勞累，避免提重物，注意局部保暖。(3) 加強身體各關節的活動和戶外鍛煉，注意安全，防止意外損傷。(4) 老年人要加強營養，補充鈣質如雞蛋、豆製品、骨頭湯等，或口服鈣劑。」

本草醫藥坊