

醫師會客室： 穴位按壓 防治頸肩痛

現代人工作量十分繁重，壓力很大，導致許多人長期處於緊張的狀態。在這樣的情況下，容易使全身的肌肉長期處於緊繃狀態，再加上坐姿不良及缺乏運動，便會形成頸肩痛。

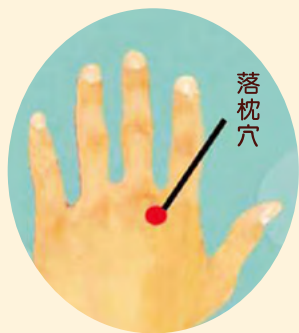
頸肩痛，是頸部、肩部，以至臂肘的肌肉筋腱出現酸軟、痠痛、乏力感，甚至活動障礙等臨床表現的病症，是由於椎間盤突出、骨質增生等而引起的頸肩部酸麻、脹痛症狀的總稱，並與身體受寒程度、職業、生活習慣等有明顯關係。

頸肩痛多發於頸椎病的前期，而長期伏案、集中注意力的工作人士、中老年人，以及女性的發病率較高。當中最常見的病因，是由於坐姿不良和長期使用電腦而引起。從事電腦操作需長時間不斷運用頭、眼及手部，容易導致操作者的頸肩部肌肉酸痛、骨骼長期緊張及手部神經受壓，引致頸肩痛。嚴重的更會影響日常生活，甚至喪失活動能力。

由於現時仍未有治療頸肩痛的特效方法，因此有效的紓緩方法是按壓穴位，而最常用的是落枕穴。落枕穴位於手背上，在食指和中指的骨之間的盡頭，大約一指寬的距離，輕壓便有壓痛感的位置。

按壓方法：

1. 用拇指的指尖揉按落枕穴，可同時活動同側的手指，以加強穴位的指壓感覺。
2. 如單側出現頸肩痛情況，可按壓同側的落枕穴，如雙側同時出現頸肩酸痛，則交替按壓雙側穴位和活動頸肩部。
3. 在輕按穴位的同時，緩慢地轉動頸部。將頭稍向前伸，由前下方緩慢地縮下去，令下頷向胸骨上窩靠近。頸部肌肉保持鬆弛，然後將頭輕輕緩慢地左右轉動，幅度由小逐漸加大，並將頸部逐漸伸直直到正常位置。轉動時以基本不出現疼痛的最大幅度為限。



仁愛堂中醫服務主管—註冊中醫師張學勛

輕按及活動大約5至10分鐘，既能預防頸椎病，更可緩解手臂痛和肩痛。但要徹底遠離肩頸痛，就要針對引致肩痛的病源著手，例如避免增加生活壓力的活動、調節心態，並每日做適量的運動，避免長時間固定姿勢不動。按壓穴位只是其中一種輔助治療，為免耽誤病情，應盡早求醫，讓醫師判斷病情，以接受有效治療。

