

## 常見都市病 ( 肩頸膊疼痛 )

南方醫科大學香港校友會 會長 胡永祥教授 M.H.

香港南方中西醫結合學會 英國註冊物理治療師 翁雋軒先生

隨著科技的迅速進步，人們在街上使用智能手機和平板電腦已成為一種普遍的習慣。然而，這種生活習慣的轉變往往使人們形成一個長時間低頭的不良習慣。這些習慣又往往是引致肩頸膊痛的主要成因之一。隨著時間的推移，如不及早處理，有可能提前形成頸椎退化，並且壓迫到頸部神經，繼而產生手麻痺和進一步加劇原有的症狀。

肩頸膊痛的成因很多，尤其在肌肉層面上，主要是由於頭部重量佔了人體十分之一，長時間低頭工作或使用手機會給頸部肌肉帶來負擔，並會慢慢導致頸椎第 6 和第 7 節的後移，同時影響周圍肌肉，形成肩頸肌肉的緊張。肌肉的緊張會產生乳酸積聚，進而導致肌肉僵硬。由於肌肉附著在骨頭及關節上，當肌肉緊張時，它們會牽引椎體，逐漸導致頸椎錯位。肩頸膊痛的常見病徵包括：肩頸區域可能出現持續性或間歇性的疼痛、酸痛、或刺痛。此外，病人可能會感到肩頸肌肉緊繃、硬化或僵硬。若不及時處理或改善生活習慣，這種痛楚可能導致肩膀和頸部活動受限，使轉頭、抬手等動作感到困難。在嚴重情況下，還可能引發頭痛。由此可見，肩頸膊痛是一個不容忽視的問題。

在傳統物理治療中，運動治療是一種常見的方法用於處理肩頸膊痛。物理治療師會指導患者進行特定的肢體活動，以改善肩頸膊痛的問題。這些活動包括伸展運動和強化運動，旨在增加關節和肢體的活動範圍，透過伸展放鬆肌肉並配合強化運動去增強肌肉力量，從而減低病人的痛症而提高患者的生活質素。

由於使用運動治療需時數個月不等，這帶出了運用手法治療的重要性。常見的中醫手法治療大致可分為理筋和整骨調理關節整合復位兩種方法。理筋主要處理軟組織問題，而整骨及關節整合復位則專注於處理骨骼問題。當運用推拿理筋手法來處理肩頸膊痛時，我們特別注重使用跨關節的牽把手法。這是因為當肌肉處於緊張無法放鬆的狀態時，其收縮往往不僅僅是單一肌肉的問題，而是一整組肌肉的問題。通過跨關節牽把手法，我們可以同時牽引到整個肌肉群，而不僅僅是單一肌腱，從而有效地鬆解整個組織。另一種治療手法-正骨復位，它通過觸診找到骨骼的錯位並進行矯正，從而釋放受壓迫的神經，改善神經傳遞，減少肌肉緊張，並改善血液循環，從而去減輕疼痛感。

除了手法治療之外，針灸是中醫常用的一種治療方法，尤其在痛症治療中被廣泛應用。根據《黃帝內經·素問·舉痛論》的理論，痛症大多是因為氣血流通不暢所引起的。針灸通過在穴道上進行刺激，調節氣血流動去改善疼痛問題。現代科研也發現，針灸能夠有效地促使內啡肽等止痛物質的分泌，從而阻斷神經突觸傳遞疼痛資訊，而達到止痛的效果。隨著人們對針灸的研究越來越深，針對痛症的新形針灸方法-浮針也逐漸被人廣泛使用。其背後原理是透過掃散的針灸手法去鬆動皮膚底下的結締組織，並解開緊張的筋膜，以促使氣血能夠到達缺血的筋膜和肌肉，進行修復。

隨著人們對中醫的認識和瞭解不斷加深，針灸和推拿手法在現代醫療體系中的地位 and 重要性日益增加。傳統中醫療法引起了越來越多歐美國家的關注和興趣。針灸和推拿手法被視為一種非藥物干預的治療方法，與現代醫學中常見的藥物治療有所不同。在傳統使用藥物治療痛症的情況下，有科研指出可能存在副作用或病人的依賴性，而針灸、拔火罐和推拿等方法則為病人提供了一種自然和非侵入性的選擇。