

肩頸酸痛、膏肓痛吃肌肉鬆弛劑無效？吳文誠中醫師：這樣做放鬆筋結、5 要訣遠離

肩頸酸痛是現代人常見的文明病之一，根據衛福部統計，國內肩頸酸痛盛行率約 55%，肩頸酸痛帶來的不適，令人生活感到十分困擾。此外，還有膏肓痛，也是疼痛大魔王。有的人選擇長期吃肌肉鬆弛劑，竟然無效。吳文誠中醫師表示，膏肓痛與肩頸酸痛常是慣用手的異常張力造成，必需放鬆筋結，除了有疏經活血湯以外，也建議按摩 2 大穴位與針灸舒緩。

1 名 40 歲的黃先生是科技業上班族，長時間需要在電腦和機台面前維持固定姿勢。近幾年常受肩頸、上背膏肓附近各種酸麻脹痛感折磨，多次前往復健科就診，服用肌肉鬆弛劑與消炎止痛藥，卻發現越吃越沒效，反而還因為過量使用，偶爾誘發胃食道逆流與胃痛，疼痛並沒有得到改善，因而前來中醫診所就診。收治患者的吳文誠中醫師表示，黃先生面臨的困擾，也是現代上班族共通的困擾，無論是因為長時間需要固定姿勢操作機台，或是頻繁的低頭滑手機、看電腦，為了省力，身體常以低頭、聳肩、脖子前凸的錯誤姿勢來代償維持穩定，但是，這些錯誤動作反而都成了滋養肩頸酸痛的溫床。

➤ 中醫看待肩頸酸痛、膏肓痛的成因

吳文誠中醫師表示，治療肩頸酸痛與膏肓痛，西醫採取局部治療不同，中醫治療則較注重人體的整體性。吳文誠中醫師表示，以治療經驗來說，膏肓痛與肩頸酸痛常是慣用手的異常張力造成。「我們的身體其實很聰明，為了應付日常生活反覆肌肉收縮出力的需要，在慣用手的屈肌群常會有筋結的形成，來讓出力的結構更穩定」。雖然筋結的形成，是為了讓身體更快、更好地滿足日常需要，但當今筋結形成過多時，身體為了維持平衡，就很容易再往上端去找受害者，因而把脖子和肩胛骨內側的肌肉拉歪，導致疼痛。這個時候，只要在慣用手找到筋結，或是重要穴道進行治療，疼痛就能得到很大的改善。

➤ 治療肩頸酸痛、膏肓痛，按摩 2 大穴位

針對治療肩頸酸痛、膏肓痛，以下建議按摩 2 大穴位，有助舒緩疼痛：

1. **手三里**：手三里位在手臂前側，肘橫紋外側尾端處往下三指寬，肌肉豐厚處，觸摸時可以摸到明顯的束感，按壓慣用手手三里處約三十下後，再活動肩頸與膏肓，當下就能感覺到較為輕鬆。
2. **曲池**：曲池位在手臂前側肘橫紋外側頭，和手三里為一個常見的穴組。按壓完手三里後，再往上按壓慣用手的曲池穴，就能感覺肩頸膏肓處更輕鬆。

➤ 中醫治療肩頸酸痛、膏肓痛，常見疏經活血用藥

吳文誠中醫師表示，由於痠痛在中醫俗稱常被稱為「痺症」，痺素有阻滯不通的意思，因此，中醫在治療用藥上，常開立如疏經活血湯類的水藥，來治療長期有類似困擾的患者，效果非常好，甚至可以說是屬於中醫特有治療與止痛效果兼具的加強版肌肉鬆弛劑。先服用藥水後，再用針灸放鬆慣用手的張力，效果更好。

✚ 遠離肩頸酸痛、膏肓痛 5 要訣：



1. **適度休息**：工作間隔多休息，並放鬆舒展四肢，而非又停下來滑手機。
2. **注意姿勢**：拿東西時，不要刻意伸長手臂拿取，而是整個身體向前移動，避免過度拉伸。
3. **避免肌群緊繃**：平時宜多注意姿勢，下巴內收，肩膀自然微微下沉挺胸，避免聳肩造成上背肌群的過度張力。
4. **頸部保暖**：在冷氣房宜注意頸部肌肉的保暖，避免因為肌肉溫度的突然下降，而喪失完整收縮的能力。
5. **有症狀速就醫**：若有肩頸痠痛、膏肓痛等症狀出現，立即就醫治療，以避免症狀惡化。