



小針刀療法—慢性勞損與頑固性疼痛的剋星

前言

長期埋首辦公室的上班族們，很容易導致頸部和肩背的疼痛，本科近年從大陸引進小針刀療法，配合整脊手法，對酸痛有相當良好的療效。

何謂「勞損」？

現代人的生活緊張，長期埋首公文案牘和電腦打字的人非常多，由於頸部和肩部的肌肉長期處於緊繃狀態，導致頸部酸痛或背部酸痛。很多病人常覺得肩膀到手麻麻的，甚至提不動東西，晚上睡覺時更不知手臂要擺哪裡，睡到一半也會痛醒。這種病人在中醫針灸科門診中佔有大半，中醫把這種疾病叫做「勞損」，即所謂「慢性軟組織損傷」。

針刀醫學是傳統與現代的結合

三十多年前北京長城醫院院長朱漢章教授發明了小針刀之後，旋即風靡整個中國大陸，現在已經在四十幾個國家流行使用。

什麼是「小針刀療法」？

顧名思義，小針刀是將中國傳統醫學的針灸「針」，和現代醫學的手術「刀」，結合為一體的新醫療工具。融合二者的特色和原理，用類似針灸的不銹鋼針，再把針尖改為 0.8mm 的刀刃，插入穴道內或骨骼肌肉間，剝開軟組織黏連病變和鬆解肌肉，一次只要一針，歷時約 20 秒即可完成。對於一般常見的腱鞘炎、神經痛，如媽媽手、板機指、網球肘、五十肩等或療效不彰之頑固性疼痛、久年痠痛皆有特殊療效。

*小針刀的作用原理：

1. 剝離沾黏組織

小針刀的作用在於剝離肌肉和韌帶、神經、血管之間軟組織黏連病變，鬆解肌肉，重新改善血液循環，恢復肢體正常生理功能，以消除炎症酸痛。

2. 疏通氣血阻滯

依據四診八綱與經絡氣血辨證論治，應用通則不痛原理，疏通阻滯，使氣血流暢，陰陽調和，則疼痛消除，功能恢復。

***小針刀的適應症：**

1. 各種慢性軟組織損傷黏連所致頑固性疼痛-----如滑囊炎、狹窄性腱鞘炎、肌肉和韌帶累積性損傷、五十肩、網球肘等。
2. 骨質增生(骨刺)引起的痠痛----如頸椎腰椎骨質增生引起的頸部或腰部酸痛、退化性膝關節炎、創傷後關節炎等。
3. 脊椎滑脫、頸或腰椎間盤突出、腕管狹窄造成神經受壓所產生的麻痺疼痛。
4. 頸椎退化導致眩暈、偏頭痛、耳鳴、後頭痛等症。

***小針刀療法的禁忌症：**

1. 凡是有發熱症狀的病人。
2. 嚴重內科疾病的發作期。
3. 施術部位有皮膚感染或肌肉壞死。
4. 施術部位有紅腫灼熱或深部膿腫。
5. 施術部位有重要神經血管或臟器無法避開。
6. 血友病病人。
7. 孕婦。

***注意事項：**

1. 體質極度虛弱或有高血壓的病人，應先告知醫師。
2. 術後兩天內應保持施術部位清潔乾燥，避免浸浴泡水，以預防感染。
3. 病人應遵照醫師指示，適度的功能性鍛練，並且按時回門診檢查治療。

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 中醫科 關心您！

