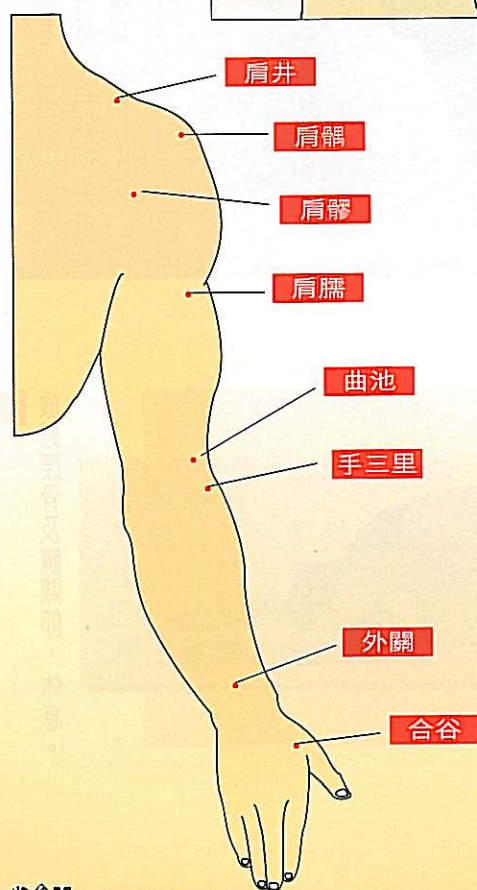
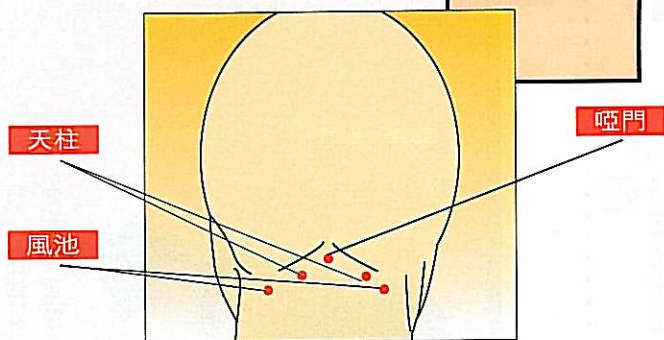
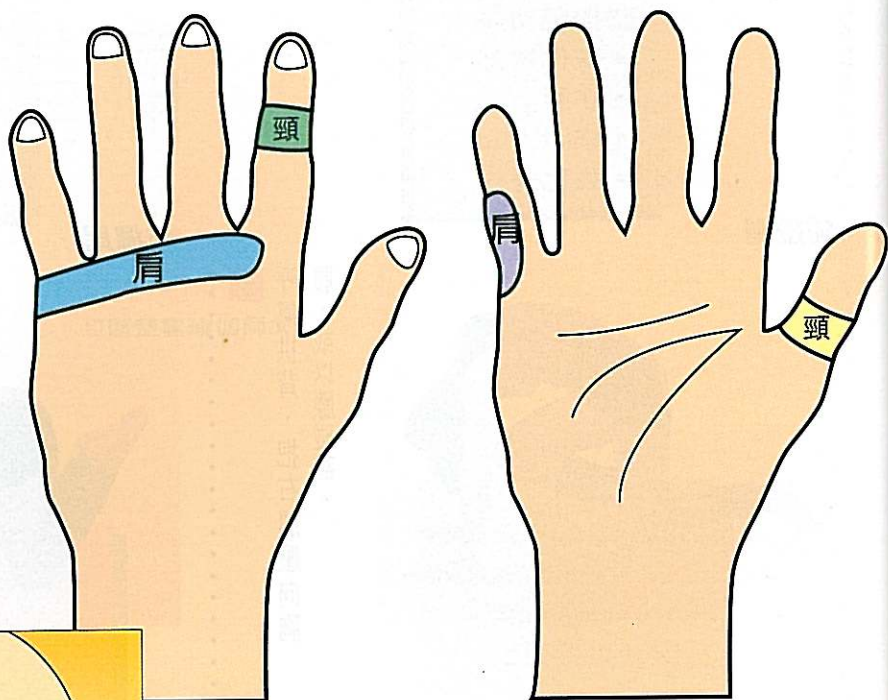


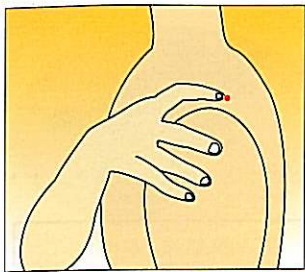
# 肩周炎

## 鬆解



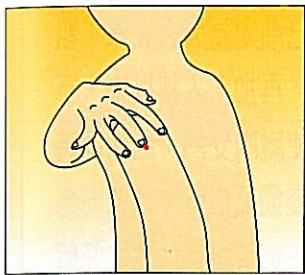
肩周炎全稱肩關節周圍炎，因為發病年齡多在50歲左右，所以又稱「五十肩」。

現代醫學認為，本病的發生多與身體內分泌功能紊亂、外傷、勞損以及肩周組織的慢性退化等因素有關，造成肩部的一些韌帶、肌腱、滑囊的無菌性炎症而引致疾病。中醫則稱此病為滯肩風，認為這種病的起因主要在正氣不足、氣血兩虧的情況下，睡臥露肩、汗濕受寒造成的。故肩部痠楚疼痛、活動不利、局部怕冷而僵硬。疼痛可由頸項向上肢擴散，肩關節運動日漸加重，甚至肩峰突起，舉手及後彎均不順，不能作梳頭、脫衣、叉腰、彎身等動作，肩部肌肉會有痙攣或萎縮等現象；後期常有肩關節僵直，令活動困難，形成所謂的「凍結肩」。自我推拿按摩能疏通經絡，活血止痛，起促進肩周局部代謝、加強肌腱、肌肉功能及鬆解肩周炎症造成的局部黏連現象。



### 1. 點按肩髃穴

肩峰前方，舉臂時呈凹陷處。  
主治：肩膀關節活動障礙。用另一手二、三指點、按、揉患處1分鐘。



### 2. 點按肩髃穴

在肩髃穴後吋許凹陷處。  
治肩臂痠痛、肩關節活動不便。用另一手中指點按該穴1分鐘。



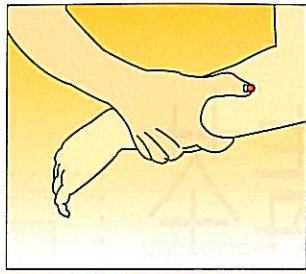
### 3. 按揉臂臑穴

垂臂屈肘，在肩膊對下約5吋。  
若感痛楚，可另一手二、三指點、按、揉動該穴1分鐘。



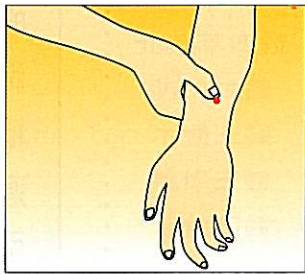
### 4. 按揉曲池穴

屈肘時，肘橫紋外凹陷處。治手臂腫痛、上肢癱瘓、發熱、高血壓。以另一手拇指，點揉該穴1分鐘。



### 5. 按揉手三里

在曲池穴下2吋處。治屈伸不順、手臂麻木、痠痛。以另一手拇指按揉患處手1分鐘。

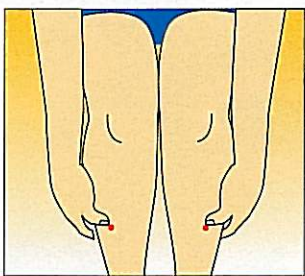


### 6. 按揉外關穴

在手腕背橫紋向上正中約2寸處。治頭痛、肘臂、手指痛、屈伸不順暢。用拇指按揉患處1分鐘。

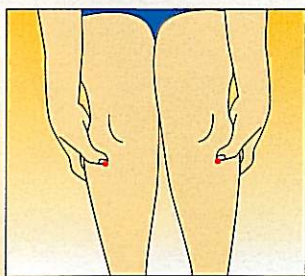
### 7. 拿揉合谷穴

(可參考第三期第65頁)



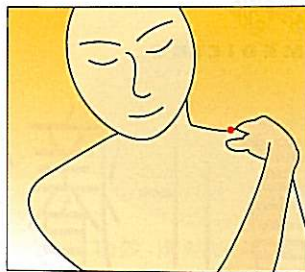
### 8. 按揉條口穴

膝蓋和足外踝連線的中點，治四肢痠痺。用兩手拇指或中指同時按壓兩腿穴位1分鐘。



### 9. 按揉陽陵泉

在膝蓋外側約吋半處，治膝關節痠痛、脇肋痛。兩手中指或拇指同時按壓1分鐘。



### 10. 按拿肩井穴

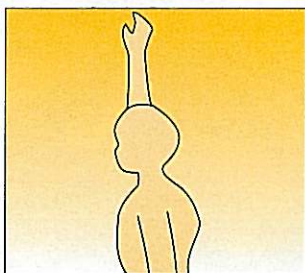
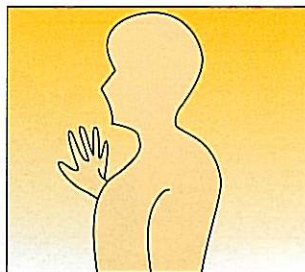
用拇指指側按壓肩井穴，另外二、三、四指同時捉拿。治肩背頭痛、手臂上舉不便。

### 11. 按揉阿是穴

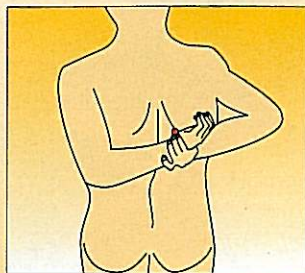
肩周圍痛點即為該穴。

肩周炎除了要及時治療外，還要適當地進行肩部自我鍛煉，可採取下列方法進行。

(1) 爬牆鍛煉：面向牆壁，雙手或單手沿牆壁緩緩向上爬動，使上肢盡量高舉，然後緩緩向下退回原處，反覆進行。



(2) 體後拉手：雙手向後，由另一手拉着患肢腕部，漸漸向上拉動，反覆進行。



歲左  
亂、  
肩部  
醫則  
氣血  
楚疼  
散、  
順、  
舉或  
所謂  
促進  
成的