



# 中醫談肢體痠痛

文／臺中榮總傳統醫學科醫師 劉遠晟

傳統醫學科

劉遠晟 醫師



## 【主治專長】

中醫一般科，頭痛、上呼吸道感染、睡眠障礙、關節痛、肩頸痠痛、運動損傷、排便不暢、食慾低下、潮熱盜汗，針刺治療

## 【門診時間】

週五上午，2631 診間

肢體痠痛為現代人常見的症狀，幾乎每個人在一生中的某個階段都會經歷手、腳、關節或肌肉的痠痛，痠痛或許幾天後改善，也或有長期痠痛無法緩解的，就病人而言除了希望緩解痠痛外，也希望找出痠痛原因，並減少發作頻率與程度。

## 西醫看肢體痠痛：可區分為瀰漫性與局部性

### 1. 瀰漫性痠痛：

- (1) 原發性：包含了纖維肌痛症，慢性疲勞症候群。
- (2) 次發性：包含了感染症（細菌、病毒感染），自體免疫疾病（類風濕性關節炎、皮肌炎、紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎等），藥物

造成，情緒功能障礙。

### 2. 局部性痠痛：

- (1) 原發性：異常劇烈運動造成或過度使用，肌筋膜疼痛綜合症。
- (2) 次發性：創傷，局部感染造成。

### 處理方式：

1. 次發性：次發性多有明確病因及治療方式。感染症多伴隨發燒與局部紅腫熱痛的症狀，可透過抗生素來控制感染；自體免疫疾病則可透過實驗室檢查證實，也可透過類固醇、免疫抑制劑藥物的使用來協助控制；創傷則視其受傷程度，如果影響到骨骼可能需要手術、外固定等處理。
2. 原發性：西醫在沒有特定禁忌症的情

況下，治療包括：休息、熱敷、止痛藥物（包含acetaminophen, NSAID類藥物或肌肉鬆弛劑）。

## 中醫看肢體痠痛

在中醫廣泛的肢體痠痛可稱為「痹症」，《類證治裁·痹症論治》曰：「諸痹，風寒濕三氣雜合，……良由營衛先虛，腠理不密，風寒濕乘虛內襲，正氣為邪氣所阻，不能宣行，因而留滯，氣血凝滯，久而成痹。」由此可見，痹症造成的原因在中醫可歸於：

- 1.外因：外感（風、寒、濕、熱），外邪內侵，脈絡痹阻，造成局部的痠痛。
- 2.內因：素體虛弱，正氣不足，腠理不密，衛外不固，更容易造成痠痛嚴重。
- 3.不內外因：跌打損傷，勞損活動，造成局部的組織經絡受損，局部運行不暢，則造成局部的痠痛。

若是痠痛情況長久不癒，則會

- 1.影響局部氣血運行，產生瘀血痰濁痹阻經絡，痠痛症狀日益加重。
- 2.久病消耗氣血，產生氣血虧虛，影響到全身氣血供應，或有其他症狀。
- 3.長期的痠痛，在日常活動受到影響，

嚴重疼痛影響到睡眠，會對工作、人際關係等有一定程度影響。

中醫對肢體痠痛的治療，可以透過中藥（科學中藥、水煎藥物）、針刺、傷科手法治療等方式，來改善疼痛的發作頻率、程度等。

衛教：

- 1.防止受寒、淋雨，外出可戴帽子、外套。
- 2.避免長期處在濕氣重、風大的地方，居家注意防潮。
- 3.適度的運動，仍有助於緩解四肢痠痛。
- 4.運動後，不可趁熱汗出時洗浴吹風，淋浴後請盡速擦乾頭髮。
- 5.運動時注意暖身活動，避免受傷。
- 6.維持良好的生活作息，在飲食、睡眠、情緒壓力等良好控制。🏠

