

肩臂痛

文/針灸科 吳宏乾 醫師

隨著科技文明的日益進步，無論是莘莘學子或是上班族在長期使用電腦下，容易使肩頸部的肌肉、韌帶、筋膜長時間處於張力增高、拉緊的狀態，造成局部血流降低、循環不暢，延宕日久，逐步形成慢性軟組織損傷，我把它稱為滑鼠肩。

鑑別是否由於軟組織損傷引起的滑鼠肩，最有效的方法是對「引痛點」進行觸診。何謂引痛點（Trigger point）呢？根據解剖學分析，身體機械性動作，張力的維持主要集中在肌肉、韌帶、筋膜的起止點，即肌肉受到牽引時，起止點所受的張力最大，當軟組織受到損傷時，按壓起止點可引起強烈痛感。

另外，中國醫家孫思邈在《千金方》提出「阿是穴」的觀念，阿是穴又稱為天應穴、不定穴、神應穴，即是在病人疼痛部位進行按壓，病人往往會因疼痛，發出「阿，是！」的叫聲而得名，這種把疼痛部位當作俞穴之義，和西醫學上的引痛點有異曲同工之妙。

滑鼠肩一般的臨床症狀為右側肩背肌肉酸痛、頸部肌肉緊痛、不容易屈伸，低頭時痠脹疼痛的感覺更加重，甚至痛牽引放大到整個手臂，常見食指、中指、無名指有刺痛感。造成滑鼠肩的主要成因是過度使用提肩胛肌，提肩胛肌的功能是提高肩胛骨，藉由旋轉肩胛使關節盂向下傾斜，並且和斜方肌共同作用使肩胛上提。當莘莘學子或上班族在桌面高度不宜、前臂用力不當下，提肩胛肌長時間處於肌肉緊張狀態，提肩胛肌起點的風池穴與止點在肩胛骨內上角的曲垣穴、肩中俞、肩外俞可明顯觸摸到發出「沙沙聲」的索條狀或泥沙狀的結節感，甚至按壓這些穴位痛覺會迅速傳遍整個同側斜方肌，當懷疑自身類似患有滑鼠肩時，建議應至醫療院所由醫師確診。

在中醫治療方面，除了可內服溫通經絡、行氣止痛之品，針灸風池、曲垣、肩中俞、肩外俞可舒緩局部肌肉緊張，更有鎮痛、達到通經活絡之效。俗語說：疲勞過度，是損傷的開始。維持良好的工作姿勢、適度的休息、多作伸展運動是避免滑鼠肩形成的根本之道。