



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

肩周炎的中醫治療



中醫認為肩周炎屬於痺症範疇，是由於五旬之人肝腎漸衰，腎氣不足，氣血虧虛，令經脈及筋肉失於濡養，加之外傷勞損，或感受風寒濕邪等因素所致。

肩周炎的治療方法

方法一：針灸治療：治療原則為通經活血、祛風止痛。常用穴位為肩髃、肩髃、肩貞、肩前及局部阿是穴。再根據其疼痛部位，結合經絡的循行路線選取配穴治療。

方法二：推拿治療：常用方法是於患者肩部運用點按、揉拿及分筋等推拿手法。如患病後期出現肩關節活動受限時，於進行手法治療期間可囑咐患者做自主運動配合，以鬆解肩關節軟組織的黏連。

方法三：中藥治療：在內服中藥治療方面，宜以補氣血、益肝腎、溫經絡、祛風濕為主。常用處方為獨活寄生湯（藥物組成包括獨活、桑寄生、杜仲、牛膝、細辛、秦艽、茯苓、肉桂、防風、川芎、人參、甘草、當歸、白芍、熟地黃）或三痺湯（即獨活寄生湯減去桑寄生，加黃耆、續斷而成）。肩周炎亦可以中藥外用治療，臨床上可以海桐皮湯（藥物組成包括海桐皮、透骨草、乳香、沒藥、當歸、川椒、川芎、紅花、威靈仙、白芷、甘草、防風）外敷或外洗。其主要功效為舒筋活絡，行氣止痛。對治療關節炎疼痛，活動受限者有很好效果。

資料來源：http://www.healthplus.hk/page222?article_id=3074



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年9月3、6、10、13、17、20、24及27日 (逢星期一或四) 上午8:00至下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
常見痛症中醫穴位保健講座	2018年9月3日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由中大中醫師講解如何利用穴位舒緩疼痛問題	魏漢輝先生
中醫義診舒緩疼痛工作坊	2018年9月11日 (星期二) 下午3:00-5:00	中心活動室	中心會員	15名	免費	由博愛醫院中醫師到場為有長期疼痛的參加者進行中醫義診	魏漢輝先生
友你共享耆趣聚	2018年9月4日 (星期二) 下午2:00-3:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲活動及獎品	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘