

長者痛症之物理治療及針灸療法

(曾刊登於紓緩長者痛症講座場刊 2005 年 9 月 13 日)

物理治療緩痛法

大家都知道適度的運動對健康很好。有些人爲了預防糖尿病、高血壓等生活習慣病而努力的做運動。但與昔日相比，運動量減少了許多。整天坐在桌前辦公、以車代步、使用性能提升的家電用品等，幾乎不再耗費體力做事。就算想要運動，卻因爲工作負擔增大而沒有時間運動。

然而，你是否知道，運動不足不但會增加生活習慣病的危險，同時也會成爲腰痛、關節痛等「疼痛」的原因？

運動不足，會造成肌肉的柔軟度消失，肌力減退，當腹肌的力量減弱而無法支撐背脊時，就會引起腰痛。大腿的肌力減退時，就無法保護膝關節而導致膝痛。

反過來說，只要藉著強化膝關節周圍的肌肉，使其發揮護膝的作用，即可去除膝關節痛；而只要強化股關節周圍的肌肉，就可以去除股關節痛。至於腰痛，則只要強化腹部肌肉群，使得肌肉發揮護腰的作用，



就不會產生疼痛了。而運動療法、水療法及電療法都是簡單有效之家居物理治療止痛法。

運動療法

拉長肌肉的運動稱為伸展運動。一旦肌肉被拉長時，通過肌肉中的靜脈受到壓迫，靜脈內污濁的血液就會快速流向腎臟或肝臟，這就是所謂的「肌肉幫浦作用」。此外，在做伸展運動的時，長長的吐氣，進行腹式呼吸，就能使橫膈膜大幅度的上下移動。橫膈膜往上時所出現的陰壓，能使積存老舊廢物的靜脈血液被推向腎臟或肝臟，這就是所謂的「肌肉幫浦作用」。

藉著肌肉幫浦作用與呼吸幫浦作用，就能促進血液的回流。因此，只要每天進行伸展運動，就能調整身體機能。要注意的是，做伸展運動時不能停止呼吸，必須慢慢的進行腹式呼吸。

水療法

為何中老年人適合進行水中運動或水中漫步？

中高齡者的身體經常各處疼痛，再加上運動不足與營養過剩，使得體重增加。



如果將身體浸泡在水中並使水的高度到達頸部，則人的體重會因為受到浮力的影響而變成原來體重的 10%。例如體重 50 公斤的人會變成 5 公斤。而如果浸泡到胸部。則為原來體重的 30%。因此，膝、腰不好的人，在水中做運動就不會覺得疼痛。肥胖的人在陸地上做運動時，會對膝關節造成負擔，但因為在水中的體重只有原來的 10~30%，所以不會造成負擔。

在沒有疼痛的狀態下伸展、強化各關節周圍的肌肉，就能有效的消除疼痛。

利用溫水泡澡進行半身浴

就像進入游泳池中一樣，泡澡能為身體帶來許多好處。泡澡能使身體從內部溫暖，不但可以促進血液循環，也能消除肌肉酸痛。泡澡後再進行伸展運動或按摩，就更能彰顯效果。

泡澡時的水位最好控制在胃或心臟的高度，並以 41 度的「溫水」為上限。喜歡泡熱水澡的人，最好在泡完熱水後再用較熱的水淋一下。





流汗時水分會流失，因此泡澡前後勿忘了要補充水分。

有些人不適合做輕鬆體操或水中運動

進入水中時，無法承受水壓對心臟造成負擔的人，則不適合進行水中運動。此外，即使是陸地上的運動或是走路等，一旦方法錯誤，也會造成危險。

心臟病、高血壓患者、或是因為其他疾病導致在運動中會出現身體疼痛或不適症狀的人，必須遵醫師的指示，決定是否要進行運動。

經皮神經電刺激療法

經皮神經電刺激療法首先被美國用於臨床，現已廣泛用於各種疼痛的治療。經皮神經電刺激療法借助電脈衝刺激儀來完成，與針刺麻醉相似。

電脈衝刺激儀有兩個或多個電極與皮膚相連，電極是柔軟的矽膠製成的，為了增加傳導性，在電極和皮膚之間塗上一層薄薄的導電糊，使電極緊緊貼在痛區皮膚上。

調解脈衝儀的輸出強度，感覺到很舒服的震顫即可。刺激時間為

20—30 分鐘，專家建議每天 3 次治療，你也可根據具體情況調整。

經皮神經電刺激是如何止痛的

一種理論認為，人為發放的適度的電脈衝刺激作為一種干擾信號，干擾了脊髓中的某止細胞，使其對疼痛的信號反應遲鈍，不能有效地把疼痛信號傳到大腦，大腦這個最高中樞處於沈默狀態也就不可能產生痛覺了。

另一種理論認為，人體受到一定程度的電脈衝刺激後，內啡肽合成和釋放增多，內啡肽是人體的天然的止痛劑。研究發現，接受電脈衝刺激時和隨後 25 分鐘內，體內內啡肽的水平通常增高。因此，經皮神經電刺激能止痛。

經皮神經電刺激可用於哪些疼痛

該法適用範圍很廣，適合各種急、慢性疼痛，尤其對於頑固的慢性疼痛效果很好，例如風濕性關節炎、類風濕性關節炎、帶狀疱疹後神經痛、分娩痛、手術後疼痛、嚴重的痛經、癌性疼痛等。

但要明確，該療法並不能解除病因，只是對症治療。

市場上有的想療儀就屬於這種類型。

使用時必須注意以下問題

1. 使用前做好儀器的檢查。檢查各個旋鈕特別是電壓輸出調節旋鈕是否靈敏有效，未使用時各個旋鈕均應恢復至「0」位。
2. 導電糊應塗抹均勻，電極與皮膚務切貼緊，以防接觸不良影響療效。
3. 電極接觸皮膚處有水疱現象，可能為脈衝的輸出強度過大造成了燒傷，應該警惕和預防。
4. 高血壓、心臟功能不佳者應避免強刺激。

穴位按摩自療法

穴位按摩之所以能產生止痛作用，是因為穴位與經絡、體內臟腑環環相扣，所以要了解穴位，首先就要先了解「甚麼是經絡?」。

中醫認為，人體器官之所以能運作正常，是因為有一個供絡臟腑所需能源（中醫稱之為氣血）的循環通道，這個循環通道就是「經絡」。「經絡」是由經脈和絡脈組成，「經」代表主幹，「絡」為分支，因此經絡是佈滿全身，縱橫交錯的。經絡能溝通內外、貫通上下，將氣血流通



於人體各個器官，使之運作，並組成一個和皆的整體。

因此，可以將「經絡」視為氣血的通道，而「穴」是孔洞，當氣血在身體裡進行，循線會經過許多孔洞，就好比水流經湖泊，如果不順暢或淤塞，久了就會囤積，能活動的水自然就會變少，循環也會被阻礙，所以只要從這些孔洞中，祛除不好的淤積物，讓氣血流通變順暢，自然能達到保健止痛功效;也就是說，要祛除體內的異常，常按摩穴位就能有效加以改善。

人體各處約分佈著 2000 個以上的穴道。在這其中，有一些是可以解除人體各種疼痛的特效穴，分別位於頭部、手、腳等身體之各個部位中。記住對自己特別有效的穴位，當覺得有不舒服，身體情況不好時候進行按壓。如此一來，必可使身體的狀況復原。這是中醫學概念裡，氣 (生命能量) 轉好，血液循環就變差，免疾力即可獲得改善的結果。所以從今天開始，即動手按摩屬於自己的特效穴道。

陳國正先生 滙康針灸物理治療痛症中心

註冊中醫師、痛症及針灸專科物理治療顧問

Copyright © 2007 • VCare Integrated Rehabilitation and Research Centre