

頸椎病及“落枕”的中醫 骨傷科診治

李振輝 醫師

頸椎病

頭暈 耳鳴 眼花
偏頭痛 頸背強直
肩手痺痛 心悸
胃脹 血壓高
吞嚥異樣 間歇跛行
阻塞性睡眠窒息症
等



中醫認為，落枕或因睡眠時姿勢不良、枕頭過高或過低、或久不動，以致頸部肌肉過度伸展而損傷；或因頸肩部當風、着涼受寒，以致頸部氣血凝滯，經絡痺阻而拘急疼痛；若頸部勞累或體內素有寒溫停留者，更易受病。



不良睡姿

不良戴鏡

職業

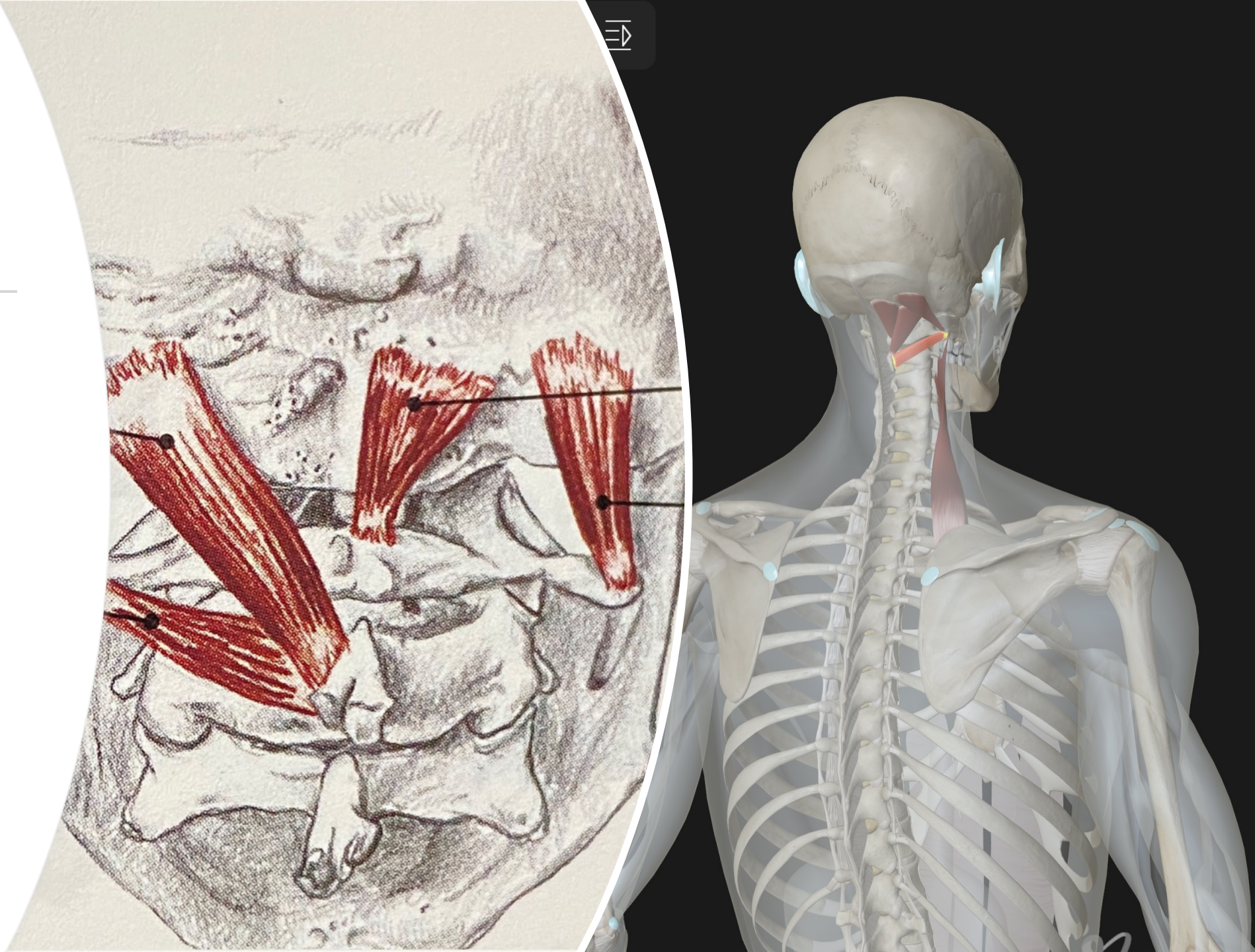


「味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。」——
《黃帝內經·素問·生氣通天論》

中醫學筋骨理論認為“骨正筋柔，氣血以流”是人體脊柱保持健康狀態的物質基礎。若脊柱長期處於過度勞損狀態，則破壞其相應節段的“筋骨柔和”，而出現關節位置關係異常，並伴有不同程度的關節活動受限表現。中醫學將此種病理改變稱之為“骨錯縫筋出槽”。

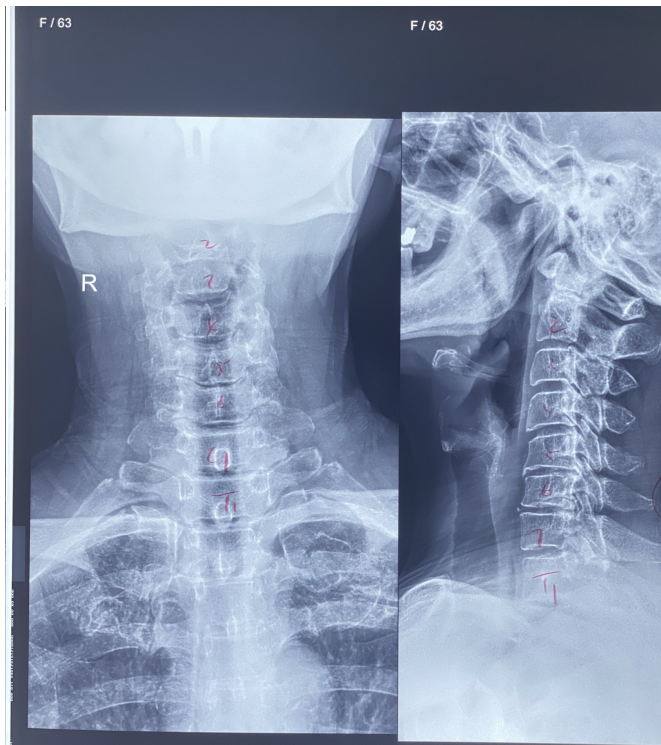
落枕 頸捩頸 失枕

- 頭後大直肌
- 頭後小直肌
- 頭上斜肌
- 頭下斜肌
- 提肩胛肌



針刺 正骨

- 風池
- 天柱
- 完骨
- 頸百勞
- 肩井



蔥葛豆豉湯

蔥白3-4段 淡豆豉 3錢
粉葛根 一兩

2碗水中火15分鐘

【功效】

發汗解表，通陽散寒，
解肌除煩。

