

## 看护者自我保健按摩（二）----《腰背痠痛、肩膀痛》

看护者在照顾老人和行动不便者时，常常需要搀扶或搬动看护对象，这就使得看护者容易引起腰背部和肩膀部的肌肉或韧带损伤，造成疼痛。现介绍一个简便的自我保健按摩方法，来帮助看护者缓解疼痛。

自我保健按摩方法，就是选择中国针灸的一些特定穴位，进行自我按压、摩擦，使得人体的气血在经脉中得以很好的流畅，同时促进人体的保护功能、调节功能得到更好的发挥，从而减轻疼痛，恢复健康。

1. **腰背疼痛**：引起腰背疼痛的原因很多，而看护者引起的腰背疼痛，主要是腰背部肌肉和韧带用力过度，造成的肌肉和韧带的损伤。其疼痛的特点是：以痠痛为主，休息后会缓解，一般不会出现牵拉到一侧或两侧下肢的疼痛和麻木感。（若出现牵拉到一侧或两侧下肢的疼痛和麻木感的症状，说明有神经被压，须及时到西医处就诊）。

### 穴位自我按摩：

- 手背腰痛点按揉：

穴位定位：双手背侧，第二、三掌骨与第四、五掌骨之间，由掌指关节到腕横纹的连线中点处，左右各二个。



按摩手法：用右手的食指和中指对准左手背上的腰痛点穴，顺时针按揉 100 次，手指按揉用力的大小，以被按揉的穴位，有酸酸的感觉为度。再改用左手的食指和中指对准右手背上的腰痛点穴位，逆时针按揉 100 次，重复 2 遍，每日 2 次。



● 腰眼穴按揉：

穴位定位：平第 4 腰椎棘突下，后正中线旁开 3.5 寸凹陷中。



按摩手法：按摩时身体坐正，两手握拳自然背向后面，用食指隆起的拳眼紧按腰眼穴并做旋转用力按揉，以酸胀为宜。每次按揉 2 分钟，每日 2 次。



2. **肩膀疼痛**：看护者在搀扶或搬动看护对象时，最常使用的是上肢，故最容易造成肩膀肌肉和韧带的损伤。其特点是：肩膀部位的痠痛，在肩膀活动时痠痛会明显加重。（但如果出现肩膀不能抬起或不能活动时，可能已伤及骨和关节，亦可能是肩膀的韧带断裂，须及时的去西医处就诊）。

### 穴位自我按摩：

- **肩髃、肩髃穴、臂臑、臑会穴按摩：**

穴位定位：

**肩髃**：屈臂外展，肩峰外侧缘呈现前后两个凹陷前上方的凹就是肩髃穴。

**肩髃**：屈臂外展，肩峰外侧缘呈现前后两个凹陷，后上方的陷就是肩髃穴。

**臂臑**：在臂部，三角肌前缘处。

**臑会**：在臂部，三角肌后缘处。



按摩手法：用手掌安放在肩膀以上的穴位上，顺时针或逆时针按揉5分钟，用力以肩部感到有酸胀为宜。每日2次。

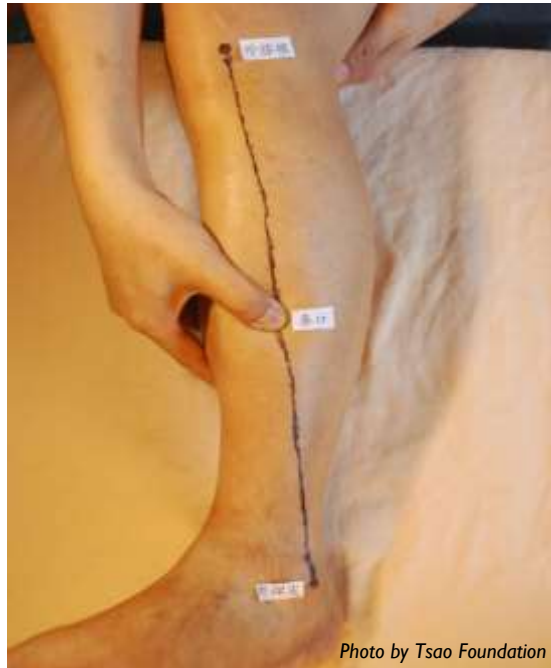


● 条口穴按揉：

穴位定位：外膝眼与外踝尖连线的中点处。



按摩手法 :右肩膀痛选左小腿的条口穴 ,左肩膀痛选右小腿的条口穴。  
用拇指用力按揉条口穴 200 次，以条口穴感到有酸胀为宜。若在穴位按揉的同时，疼痛的肩膀能配合一起做适当的运动，则疗效更佳。



**顾法隆中医师**

曹氏基金会华美针灸中医中心医药总监