

电脑项肩综合症的针灸推拿“四步疗法”

孙敦坡 指导:葛金文 海月明

(湖南中医药大学针灸推拿学院,湖南省长沙市岳麓区含浦科教园,410208)

关键词 电脑项肩综合征/针灸推拿

“电脑项肩综合征”是“电脑综合征”中的一组症状,操作电脑时,由于长时间不活动,坐姿体位少有变化,导致项肩关节发生僵硬、麻木,周围软组织损伤,项肩肌群疲劳疼痛等,如不及时治疗,可导致颈椎病的发生。目前对此病的研究还较零碎,缺乏系统性,尚未作为一种独立的疾病进行研究^[1]。从期刊杂志报道看,近年来“电脑项肩综合征”的发病率呈上升趋势,引发的痛苦也较重较持久。现代医学也无规范有效的治疗方法。故现急需科学、规范、操作性强、治疗过程痛苦少、见效快的疗法。

1 电脑项肩综合征的病因

中医学认为,久坐疲劳耗气、劳损筋肉,气血瘀滞,经络闭阻不通,不通则痛。现代医学认为,长时间进行电脑操作,会加重头颈部负担,错误坐姿则损害更大。久坐不动,长时间强迫项肩肌肉紧张地保持一个固定的姿势,项肩部活动减少、受限,引起局部组织肿胀、充血、炎性渗出、代谢产物增加,导致项肩部的血液循环减慢,造成肌肉缺氧不足,从而引起项肩发沉,肌肉、韧带僵硬、酸痛。此外电脑位置摆放不当也是发病原因之一:电脑摆放太高或斜放在办公桌一端等,操作者注视屏幕需要仰头、转头,这进一步加重了操作者项肩部的疲劳。

2 电脑项肩综合征与颈椎病

颈椎病又称“颈椎综合征”,是增生性颈椎炎、颈椎间盘脱出以及颈椎间关节、韧带等组织的退行性改变刺激和压迫颈神经根、脊髓、椎动脉和颈部交感神经等而出现的一系列综合征候群^[2]。颈椎病病情要比“电脑项肩综合征”的病情严重,“电脑项肩综合征”进一步发展就可能致颈椎病的发生。

3 治疗原则

益气活血,舒筋通络。

4 治疗方法

采用“四步疗法”:拔火罐→推拿治疗→针刺配合艾条灸→运用推拿整理项肩部。虽然每一步都可单独

治疗项肩综合征,但是四步联合,奏效会更快。1)拔火罐:使用小型号玻璃罐在项肩部斜方肌、项韧带等处施行闪罐,可在疼痛处适当留罐5~10min。2)推拿治疗:力度以患者能耐受为度,时间10~20min。患者取坐位,项肩部放松。先使用滚、推、拨、拿、揉等手法,施术于项肩部5条线:风府至大椎一线,主要施术于项韧带、脊间韧带;两侧风池、肩井至肩峰一弧线;两侧胸锁乳突肌一竖线。再点按以下穴位:阿是穴、天柱、颈百劳、肩中俞、肩外俞、曲垣、秉风、肩井、巨骨、天宗等。最后用滚法全面放松项肩部。3)针刺配合艾条灸:针刺以颈夹脊穴、颈三针(颈百劳、天柱、大杼)为主,并加减阿是穴、风池、大椎、肩井、肩外俞、肩中俞、天宗、后溪、外关、阳陵泉、神门、大陵、内关等穴。留针期间,艾条悬灸项肩疼痛部位。4)运用推拿整理项肩部:对项肩部针刺处消毒后,使用力度稍轻的滚法、揉法、摇颈法,放松项肩部。每日1次,7次为1个疗程,1次治疗时间为20~40min。疗程中间休息2~3天,再行下1个疗程。

5 典型病例

患者某,女,22岁。由于长时间使用电脑,不注意休息,导致项肩部经常性疼痛,若持续使用电脑3h以上,项肩部疼痛会明显加重。近日由于使用电脑频繁,项肩部疼痛加剧,白天不敢随便摇头,晚上睡觉经常疼痛致醒,曾服止痛药和外贴伤湿止痛膏,效果均不明显。于2008年9月15日到我处就诊。诊断为“电脑项肩综合征”。采用“四步疗法”治疗2次后,项肩部疼痛症状减轻,1个疗程后,项肩部疼痛症状消失,项肩部活动自如。

6 预防措施

使用电脑时应注意休息。不要长时间保持同一姿势工作、看电影、玩游戏等,连续使用电脑1~2h应休息5~10min,并做一些简单运动,活动一下各处肌肉,以减轻肌肉的疲劳,使项、肩、腰等处肌肉和软组织放松。可以重点活动一下项肩部:多做些头部后仰、前屈、左右侧屈和旋转的动作,使项、肩、背部肌肉放松,消除肌肉紧张、酸痛的不适感。

操作电脑时,最好是面对屏幕正坐,勿将电脑斜置在办公桌的一端。坐姿应正确舒适,最好使用可以调节高低的座椅。电脑放置的高度以屏幕上端位于水平视线向下 30°为宜,屏幕向上略倾斜 10°,操作者的眼睛与屏幕的距离应在 40 ~ 50cm^[3],这样可以缓解项肩部肌肉的紧张度,减少或避免“电脑项肩综合征”的发生。

7 讨论

“四步疗法”,第一步:通过拔火罐可较大范围的疏通项肩部经络、促进血液运行、减轻疼痛。第二步:在拔火罐的基础上,运用推拿手法把治疗范围细化,按照肌肉韧带的分布以及穴位的所在,有针对性的施术。推拿可解除肌肉紧张,消除项肩部疼痛。第三步:针刺和艾灸,施术部位比前两步更加具体,充分发挥腧穴的作用。颈夹脊穴为经外奇穴,在局部解剖上,其下有从相应椎骨下方发出的脊神经后支及伴行的动静脉从分布,针刺颈夹脊穴可改善局部血液循环和营养局部神经,故能促进局部炎症的消散吸收,缓解疼痛症状。颈百劳、天柱、大杼三穴为“靳三针”中的“颈三针”,为治疗颈项部疾病的要穴;根据“腧穴所在,主治所在;经络所通,主治所及”的规律加减肩外俞、肩中俞、天宗、后溪、风池、肩井、阳陵泉、大椎、外关。局部、循经取穴

相结合,再佐以奇穴,可全面调整项肩部经络气血,使经气通畅,气血运行正常则项肩酸痛等症状可消除。针刺处方中佐以神门、大陵、内关,另有深意,且每次治疗时宜选取 1 ~ 2 个,先于其他穴位针刺。受疼痛折磨的患者,大多心神不宁、急躁、焦虑,神门、大陵、内关可宁心安神,“心寂则痛微,心燥则痛甚”,也是针灸“治神”的体现,患者神情安宁,则针刺易于得气,“气速至则速效”,故可提高整体疗效。另外现代医学认为艾灸可使微血管扩张、血流加速,促进机体的康复^[4]。艾灸借助艾火温和热力及药物作用,通过经络的传导,促进局部血液循环,消除病变部位的炎症,从而起到温经通脉,行气散瘀,调理气血,使肌肉筋骨复得荣养,荣则不痛。第四步:运用推拿整理项肩部:是对经过前三步操作后的项肩部运用推拿手法进行整理。

“四步疗法”疗效显著,优势明显,中医的针灸推拿治疗“电脑项肩综合征”有明显的优势,希望具有中医特色的“四步疗法”,可以为更多的患者解除痛苦。

参考文献

[1]田毅. 中西医结合防治电脑综合征. 湖北中医学院学报,2007,9(2).
[2]王启才. 颈椎病. 针灸治疗学[M]. 中国中医药出版社,2007,7.
[3]文晓莉. 足病非病 - 电脑综合征. 医药与保健,2002,(11).
[4]齐瑛. 灸治虚痛浅识. 云南中医杂志,1994,15(1):32.

(2009 - 08 - 27 收稿)

世界中医药学会联合会第二届中医皮肤科国际学术大会会议通知(第一轮)

由世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会主办;湖南省中西医结合学会皮肤性病专业委员会、广东省中西医结合学会皮肤性病专业委员会、广东省中医药学会皮肤病专业委员会协办;湖南中医药大学第二附属医院承办的“世界中医药学会联合会第二届中医皮肤科国际学术大会暨中南六省中医、中西医结合皮肤性病研讨会”将于 2011 年 5 月 12 - 15 日在中国湖南省长沙市举行,现将会议有关事宜通知如下:

1. 会议内容 1)世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会委员会议;2)国内外中医、中西医结合皮肤病专家特邀演讲;3)中医、中西医结合治疗常见、疑难皮肤病的经验交流;4)中西医治疗皮肤病的培训;5)全国中医皮肤科重点学科论坛。

2. 会议征文 1)征文内容:①中医、中西医结合诊治各类皮肤性病临床经验;②中医、中西医结合皮肤性病基础、检验、药学、护理等的研究;③中医、中西医结合皮肤性病的研究进展及新理论、技术、方法介绍;

④皮肤性病典型病例介绍。2)征文要求:全文不超过 3000 字并附 400 字以内的中文摘要,投稿者请注明姓名、单位、详细通信地址、联系方式等,来函请寄:湖南中医药大学第二附属医院皮肤科(邮编:410005),尹敏(收)或发送 E-MAIL 至 Dr. yang888@126.com。3)征文时间:即日起至 2011 年 4 月 15 日止。

3. 会议地点 中国湖南省长沙市(具体地点见第二轮通知)。

4. 会议时间 2011 年 5 月 12 ~ 15 日。会务费:800 元/人,大会统一安排食宿,费用自理。会务组联系方式:中国湖南省长沙市蔡锷北路 223 号湖南中医药大学第二附属医院(邮编 410005);电话:0731 - 4917902;13574873532;联系人:尹敏。中国广东省广州市大德路 111 号广东省中医院皮肤科联系人吴元胜,电话:13527862159。

世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会
湖南中医药大学第二附属医院◎