



撰文◎公共事務組管理師 張育瑄
專訪◎中醫部針傷科代理主任 黃敬仁

治什麼？

系列專題之三



中醫內外兼治 加速復原慢性疼痛

您喜歡運動嗎？參與運動人口比例逐年增加，據國民健康署統計，國人最愛的運動前三名就是健走、慢跑及登山。適當運動可以促進健康，但過程中難免會受傷，若未妥善處理，當心「小傷」變「慢性疼痛」喔！

如何才算「妥善處理」小傷呢？若已經變成慢性疼痛該怎麼辦？正好「跌打損傷」也是中醫的強項之一，且中醫治療因科技發展而有新樣貌，古法結合科技，治療更全面。

運動後落「病根」 痠、痛樣樣來

以熱門的登山健行來說，常見下背部以及下肢關節受傷，中醫部針傷科黃敬仁醫師舉例：「像是腳扭傷、閃腰、大腿拉傷或膝蓋受傷，其實也是大多數人運動時容易受傷的位置。」除了這些急性運動傷害之外，還有因為受傷當下未能好好保護，又繼續活動變成的慢性運動傷害。

以腳踝扭傷為例，俗稱「腳翻船」，嚴重者受傷處會腫脹起來。黃醫師表示：「這是人體的一種自我保護機制，我常跟病人解釋，就像是自己長出來的天然護踝。」然而要這個「天然護踝」消失，至少需要一至二週的時間。在消腫期間，病人如果認為已經不痛，於是繼續下一場爬山活動，容易演變成持續疼痛的慢性傷害，也就是大家常掛在嘴邊的「病根」，例如：反覆性扭傷、肌腱炎、筋膜炎，甚至關節退化，最有感於天氣變化，之前受傷的部位就會隱隱作痛、發痠。

受傷口訣「PRICE」 縮短病程

要避免受傷後落下病根，在受傷發生當下的緊急處置扮演了重要的關鍵，黃醫師建議可以記住「PRICE」這個處置口訣：

- P 保護 (Protect)**
檢查傷處，立即保護，使用護具。
- R 休息 (Rest)**
減少活動，防止惡化。

冰敷 (Ice)

- I 讓血管收縮，消腫與止痛。**冰敷三次，每次15至20分鐘，每次間隔10分鐘。

C 壓迫 (Compression)

- C 彈性繃帶向心包紮。**

E 抬高 (Elevation)

- E 將受傷的部位抬高於心臟，促進回流，減少、消除腫脹反應。**

黃醫師特別點名壓迫與保護最為重要，他以足踝扭傷舉例，在受傷當下對傷處加壓固定，有兩大好處：一是穩定足踝關節，可以避免二度傷害造成更嚴重的傷害，扭傷後沒處理就繼續運動、工作，若再度受傷，通常會有肌腱、韌帶斷裂，甚至骨折的風險；二是避免關節腫脹，受傷當下固定可以減少腫脹的程度，縮短消腫需要的時間，加速復原病程。

中醫治療：內外兼治 加速復原

中醫治療傷科手法包含推拿、導引，像太極拳、八段錦或按蹻，將「筋出槽、骨錯縫」的地方整復回原位，現在多用針灸及中藥作為主要治療手段，目的都是為了提升病人的自我修復能力。

黃敬仁醫師解釋，治療前會先評估診斷，排除病人沒有骨折、肌腱斷裂等狀況後，再進行傷科手法或針灸治療。例如扭傷所造成的腫脹，針灸扎入穴位後，可以促進此處的血液循環，血液循環供應好，復原就會比較快。

至於已經變成慢性疼痛的病人，常常聽病人抱怨，天氣變化之前的受傷部位就會痠痛難耐，如同人體氣象臺一樣。在中醫來看，這屬於氣滯血瘀，常因傷久不癒，延遲



遠紅外線治療儀



雷射針灸



透過針灸電療與遠紅外線治療儀，為病人緩解困擾已久的慢性疼痛。

治療所致。這時就不只有針灸才能緩解疼痛，需要搭配內服中藥，增加全身性的循環，與針灸達到內外兼治的效果，慢性疼痛就可以一步步得到緩解。

黃醫師另外提醒，部分病人習慣透過推拿治療，但如果推拿完之後感到疼痛不適，第一個可能是手法強度過強，造成推拿部位受傷，第二個則是當下的受傷狀況並不適合推拿。

科技注入 中醫治療多樣貌

目前，因科技發展，而讓中醫治療有了新樣貌。例如針灸電療模式，在穴位上電療，刺激局部肌肉。以及遠紅外線治療儀，遠紅外線除了可以熱敷傷處外，還會以共振的形式傳遞至深層組織，增加傷處局部血液循環與代謝，讓細胞再生，抑制發炎反應。若是害怕針灸的病人，黃敬仁醫師建議，也有非侵入性的雷射針灸，同樣打在穴位上，透過雷射來刺激細胞。

急性運動傷害發生當下，做到保護與固定這兩件事，不只可以縮短復原時間，也能避免演變成慢性運動傷害的風險。如果已經變成慢性疼痛，不妨試試中醫治療，透過全身與局部的調理，擺脫頑久病根，重拾健康運動生活。 

姓 名 黃敬仁

現 職 中醫部針傷科代理主任

專長於中醫內科治療及傷科手法整復治療，
後者如肌肉痠痛、關節痛、下背痛、運動傷害、骨折後期調養、體重管理。



掃描QR Code觀看
恩主公醫院YouTube影片版