



淺談中醫對頸肩膀痛的預防及治療

林冠傑 註冊中醫師

香港中文大學中醫學院中醫專業顧問

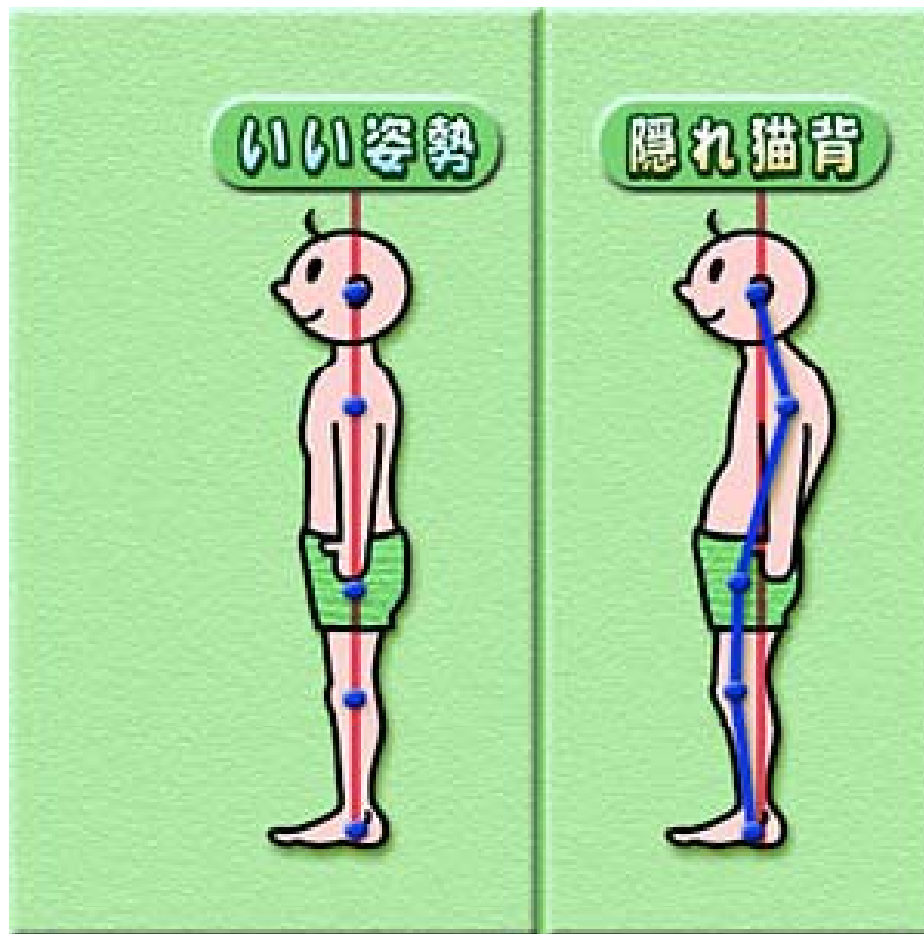
香港中文大學中醫學院中醫講師

日期：2011年05月28日

頸椎病

- 定義：頸椎病，又稱為頸椎綜合症，由於頸部骨骼、間盤、項韌帶的退行性改變而累及周圍，或鄰近脊髓、神經根、血管及軟組織，並由此引的一組症候群症狀
- 好發年齡：30 - 40 歲壯年
- 表現：痺痛、眩暈、麻木等

不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



不良姿勢



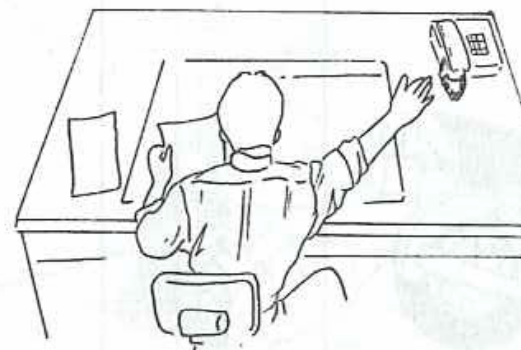
不良姿勢



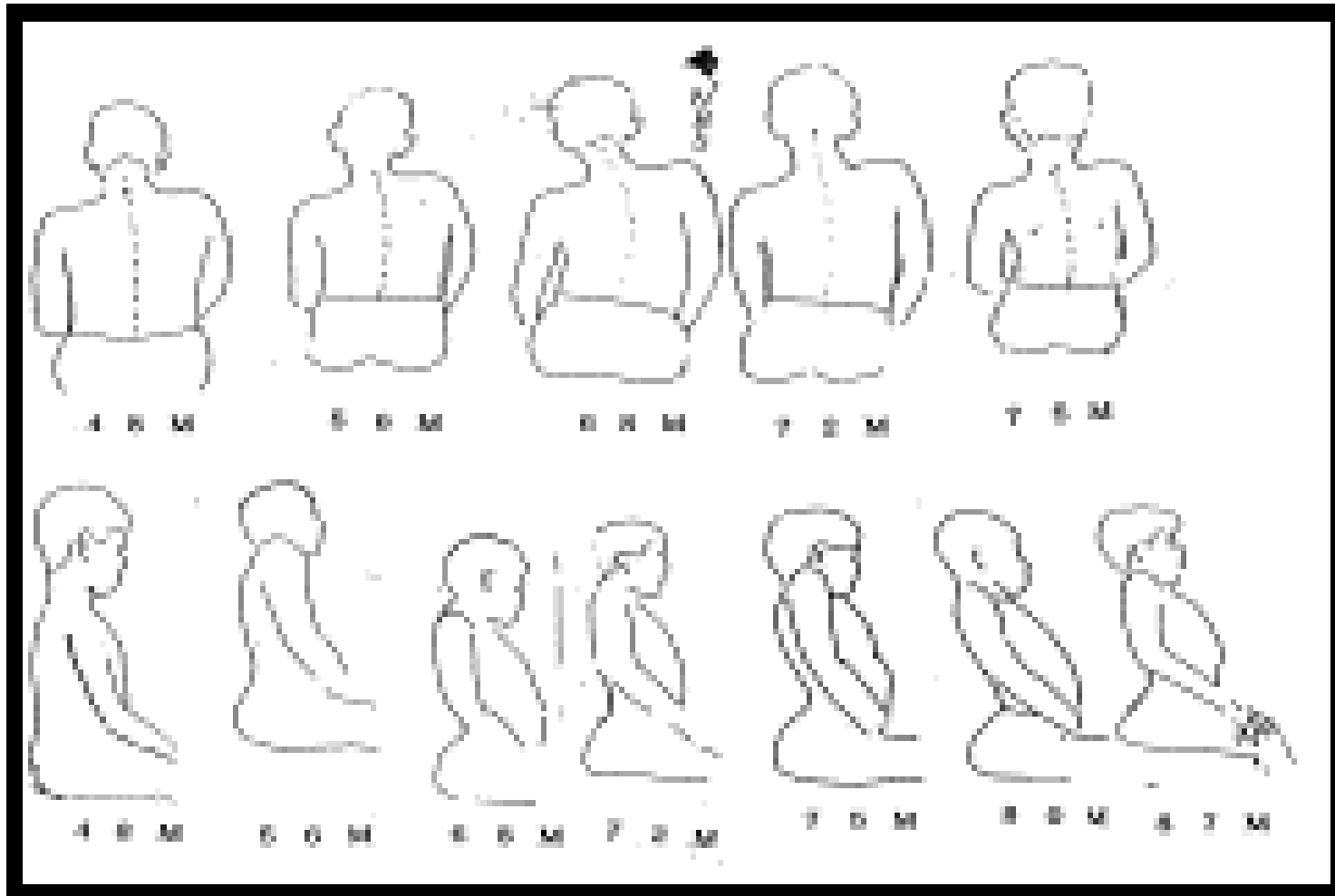
不良姿勢



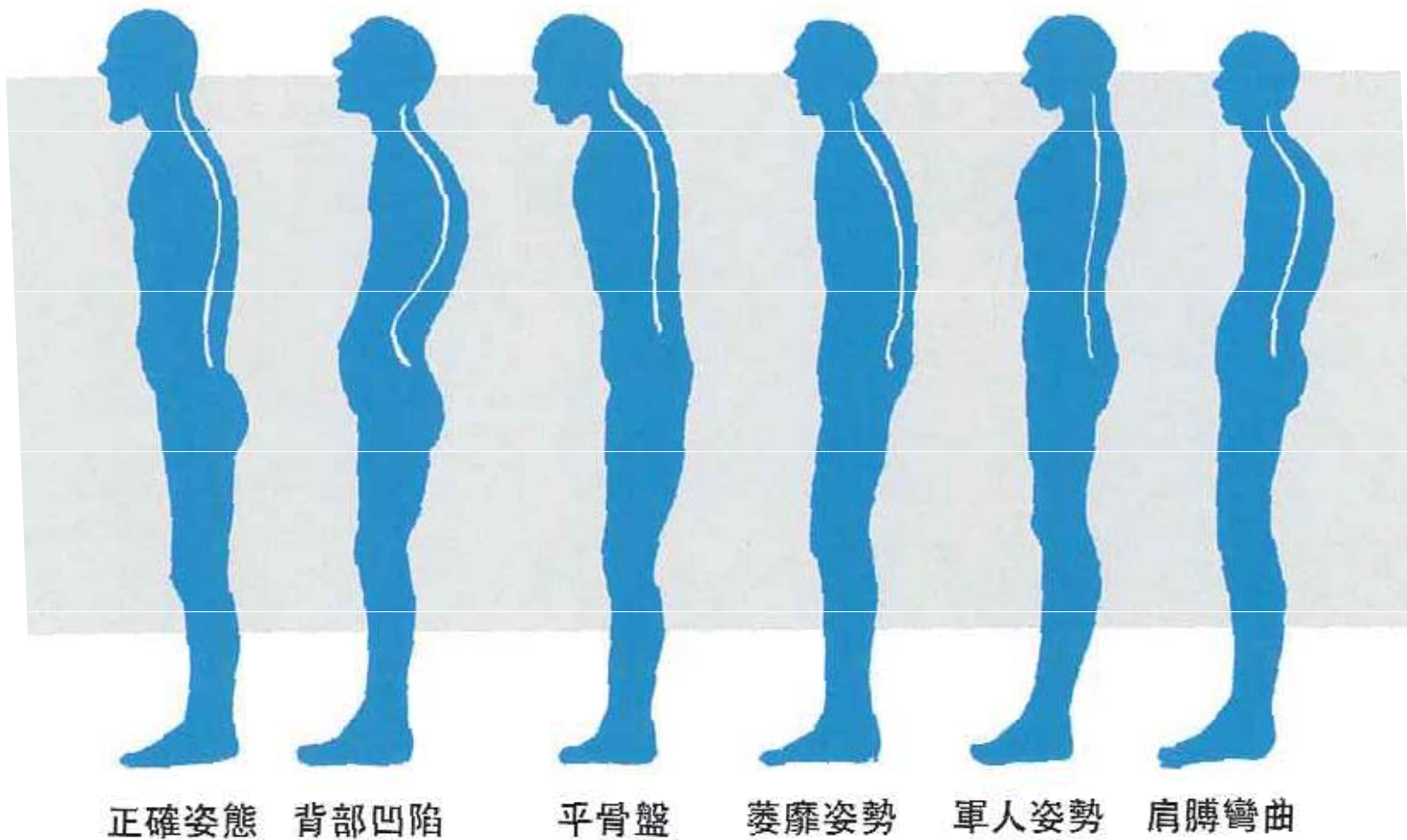
不良姿勢



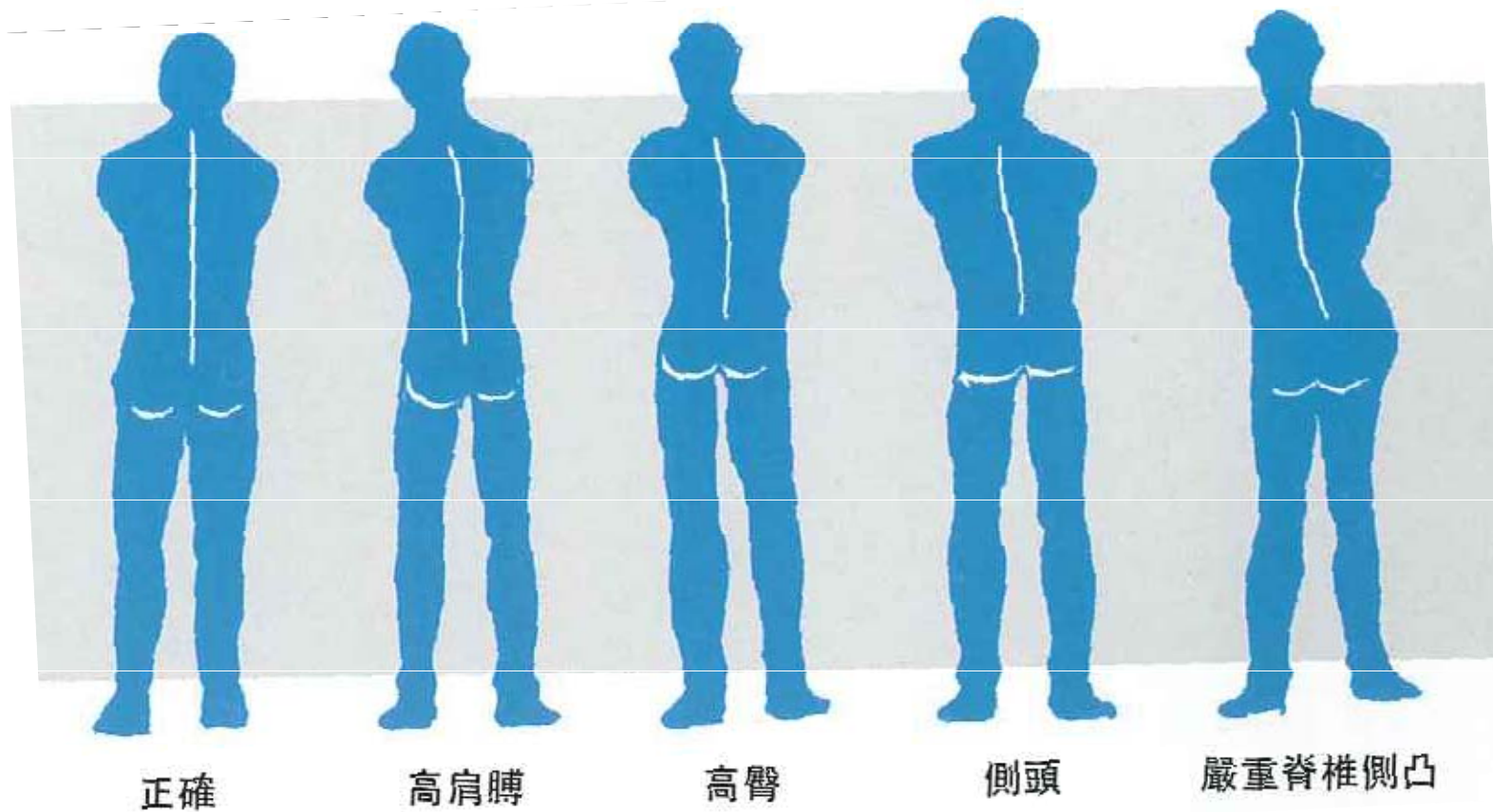
不良姿勢



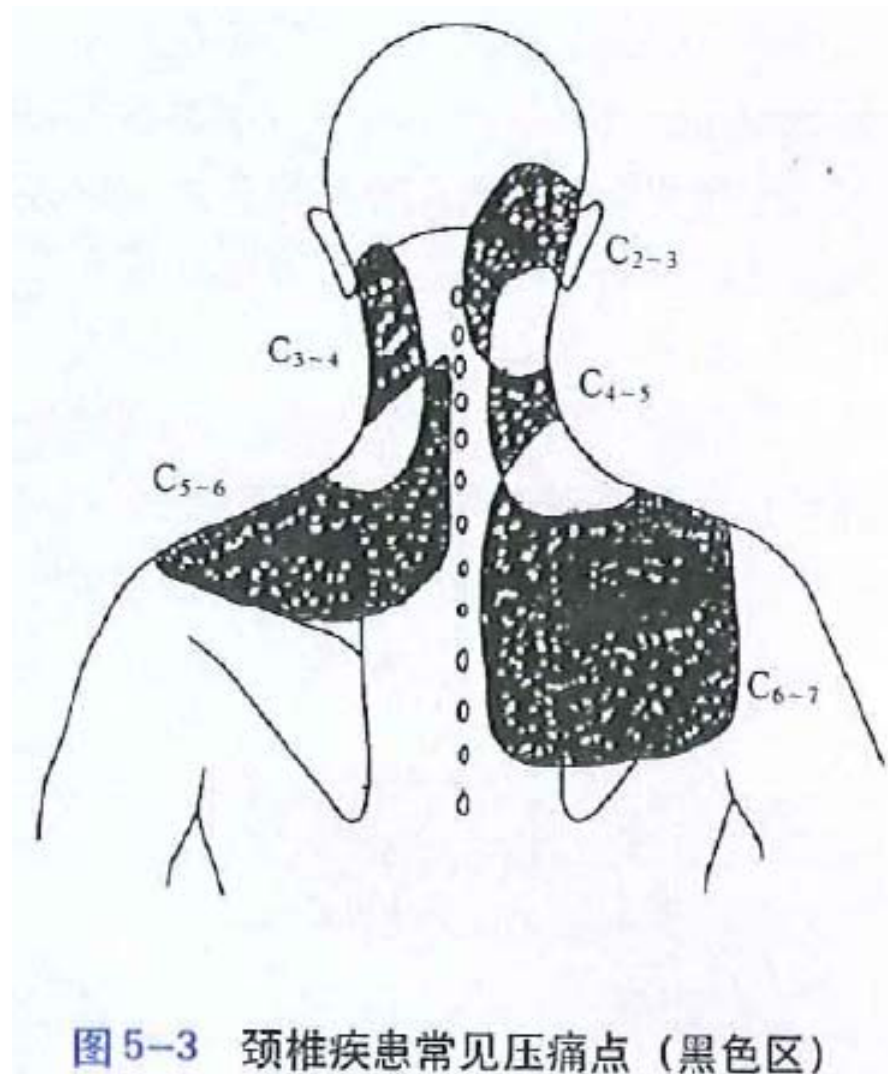
不良姿勢



不良姿勢



頸椎病常見壓痛點







中醫治療方法

- 針灸
- 推拿
- 中藥

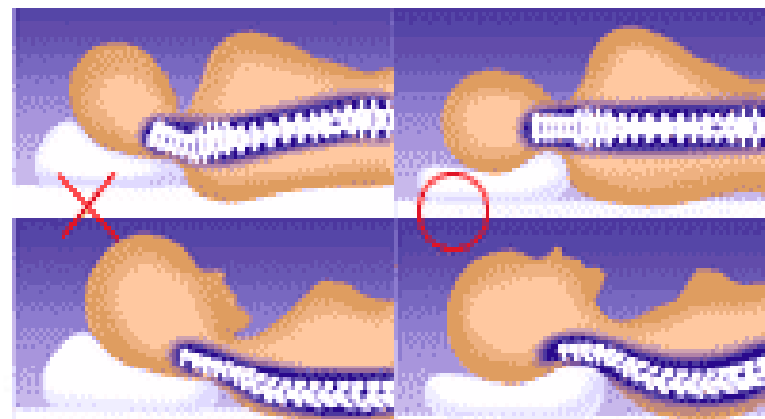
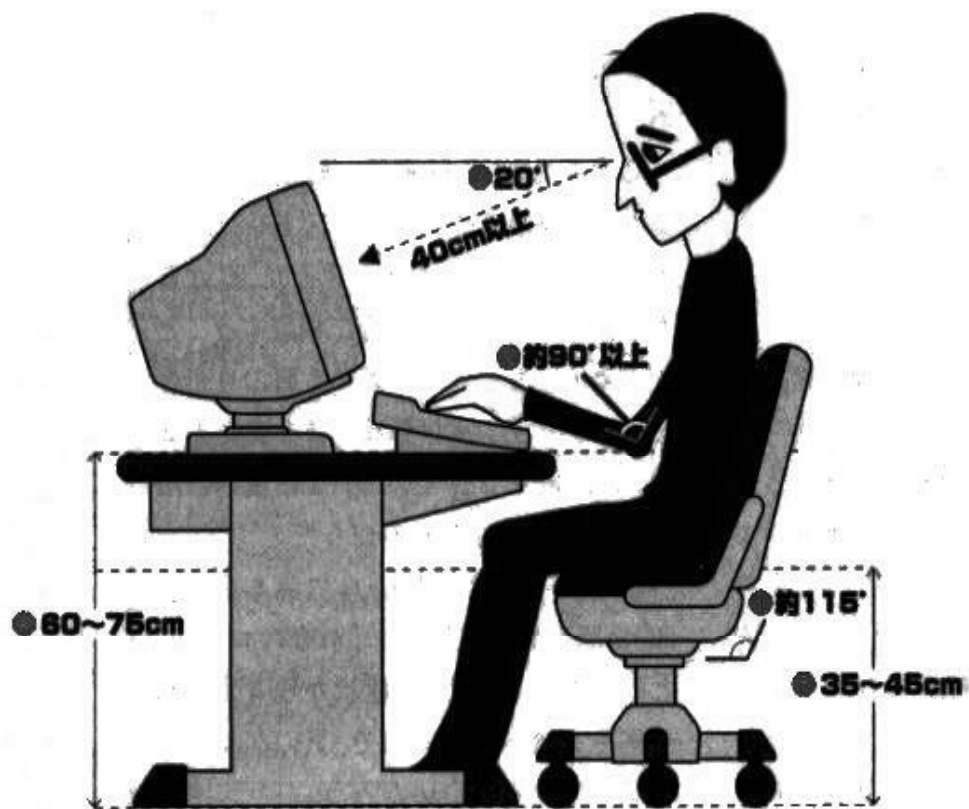


中藥治療



- 葛根湯
- 六味地黃丸
- 柴葛解肌湯
- 外敷:中藥止痛貼

正確姿勢




正確姿勢



正確姿勢





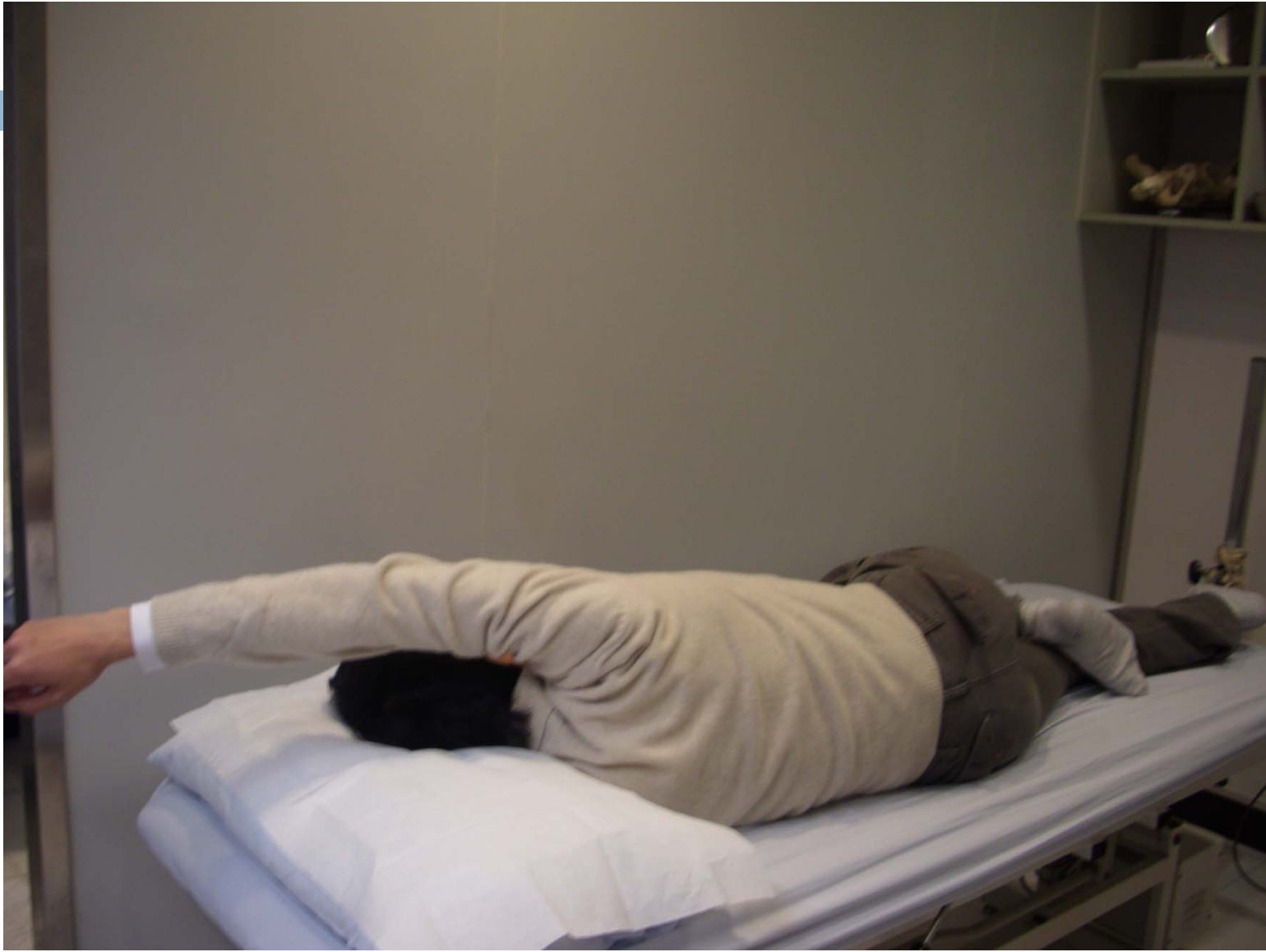
功能鍛鍊































湯水

- 葛根半斤（連皮）
- 土地骨三錢
- 威靈仙三錢
- 桑寄生八錢
- 大棗兩粒
- 瘦肉少許

湯水

- 老黃瓜 1斤
- 生薏仁 5錢
- 熟薏仁 5錢
- 陳皮 2錢
- 扁豆衣 3錢
- 製芡實 8錢
- 老桑枝 8錢
- 瘦肉 適量 / 蜜棗 3枚

林冠傑 註冊中醫師

香港中文大學中醫學院中醫專業顧問
香港中文大學中醫學院中醫講師

香港中文大學中醫診所電話:31634024

謝謝

!



©MPC