

針灸核心課程 -

肩頸與上肢疾病

概述與治療

肩頸常見疾患

- ▶ 頸神經根病變(臨床上常見)
- ▶ 落枕
- ▶ 五十肩(國考考最多)

1. 頸神經根病變(Cervical radiculopathy)

- ▶ 頸部疼痛常見原因之一
- ▶ 通常是頸神經根(nerve root)受到壓迫所致神經根支配範圍的麻木、疼痛和功能障礙
 - ▶ 頸椎損傷
 - ▶ 頸椎及其他軟組織退變、壓迫
 - ▶ 刺激頸部神經、血管、脊髓及其他軟組織
 - ▶ 最常見C5.C6/C6.C7神經根壓迫

1. 頸神經根病變(Cervical radiculopathy)

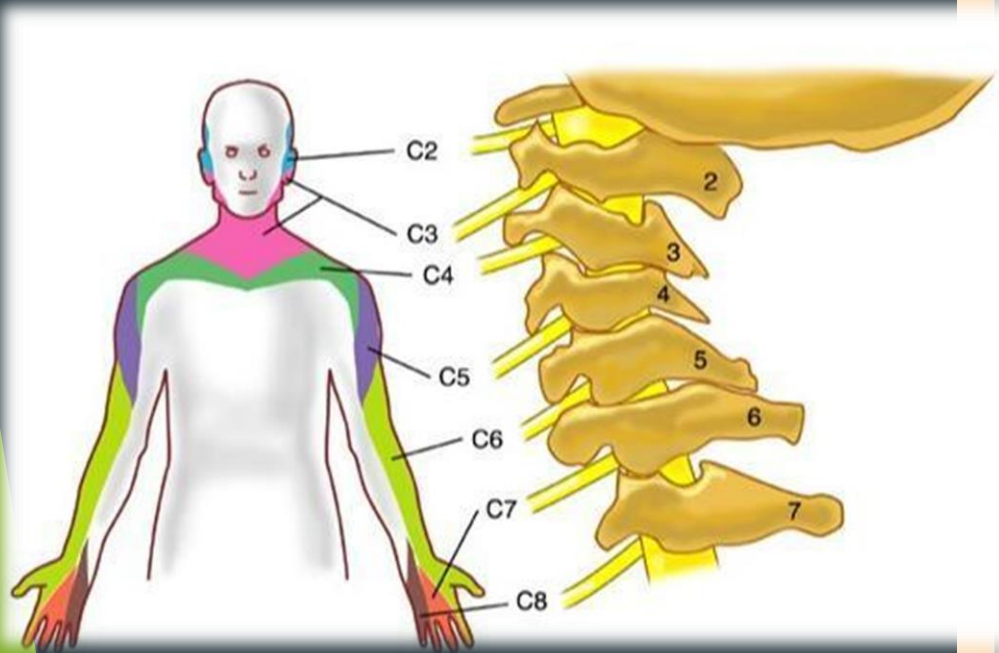
分類：

- ▶ 頸椎間盤突出(cervical intervertebral disk herniation)
- ▶ 椎間盤長期及反覆受壓，會造成磨損，加上年歲的增長，軟骨內的水份減少，最終會導致椎間盤高度收窄，甚至突出。
- ▶ 頸部關節退化(spondylosis)
- ▶ 關節面如長時間受壓、磨擦，軟骨便會容易損蝕，骨質便會於這些部位慢慢的增生出來，而形成骨刺

症狀：

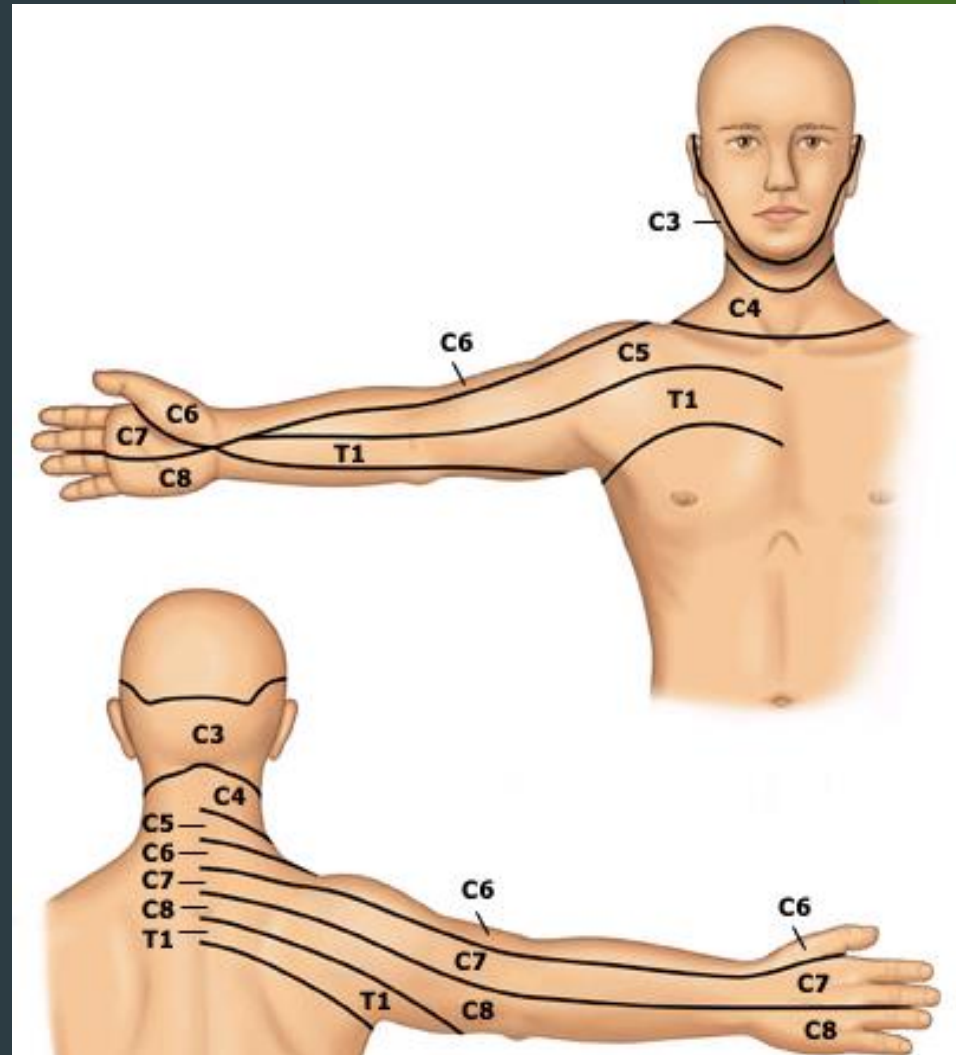
- ▶ 痛楚可由頭部、後枕，延伸至肩膊、上肢及手指
- ▶ 患者會感到頸部活動幅度減少及不靈活
- ▶ 頸部周圍的肌肉，尤以斜方肌、肩胛提肌變得繃緊及痙攣
- ▶ 上肢麻痺、乏力

頸椎結構簡圖



► 麻木或疼痛之部位

Cervical dermatomes 神經皮節



▶ 無力之部位

Myotomes

肌節

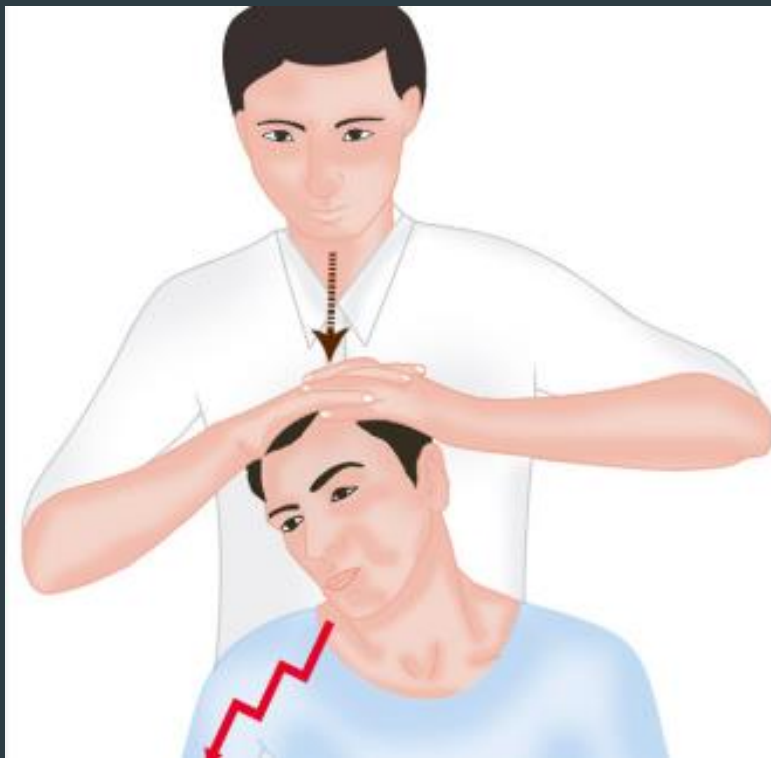
- There are 10 key myotomes on the left and right sides of the body that are tested in the supine position:

Myotome	Index Muscle	Action
C5	Biceps brachialis	Elbow flexors
C6	Extensor carpi radialis	Wrist extensors
C7	Triceps	Elbow extensors
C8	Flexor digitorum profundus	Finger flexors (FDP of middle finger)
T1	Abductor digiti minimi	Small finger abductor
L2	Iliopsoas	Hip flexors
L3	Quadriceps	Knee extensors
L4	Tibialis anterior	Ankle dorsiflexors
L5	Extensor hallucis longus	Long toe extensors
S1	Gastrocnemius	Ankle plantarflexors

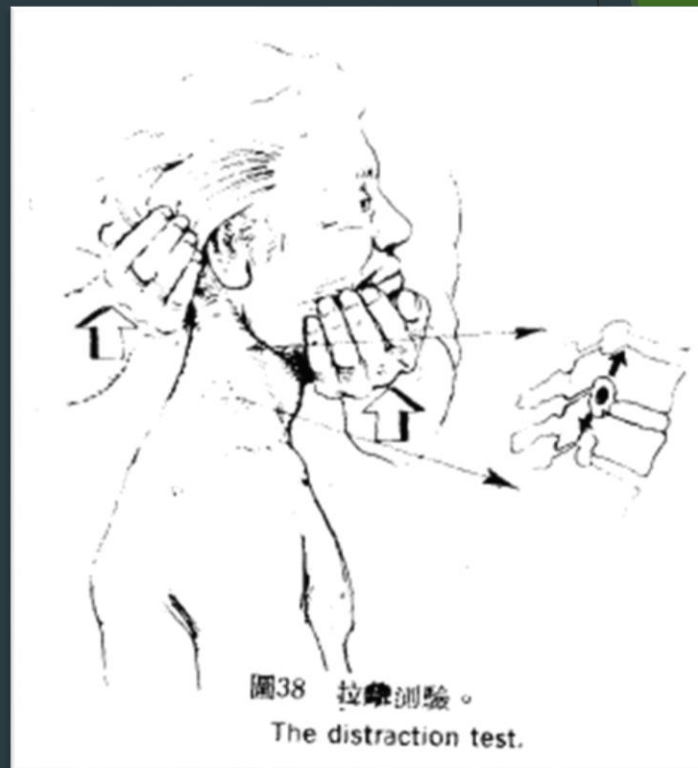
神經根壓迫 病變位置	表現
C5	<ol style="list-style-type: none">1. 感覺障礙、疼痛在頸部、肩胛骨內側緣、肩部、上臂外側，偶而到前臂。2. 上肢上舉困難，難以完成穿衣、吃飯、梳頭等動作。
C6	<ol style="list-style-type: none">1. 疼痛沿上臂外側放射至前臂外側、手背拇指與食指之間，主要位於前臂外側及手背的虎口區。2. 騎機車手無力、開門手無力。
C7	<ol style="list-style-type: none">1. 疼痛由肩後，沿肱三頭肌放射至前臂後外側及中指。2. 手肘伸直無力，如推重物無力、伏地挺身無力等。
C8	<ol style="list-style-type: none">1. 小指及無名指麻木並感覺減退，有時中指輕微麻木。2. 手腕或手指屈曲無力，如抓握無力。

臨床診斷

- ▶ 理學檢查/X光檢查/MRI檢查
- ▶ 壓頂試驗(+)



拉離試驗(+)



針灸治療

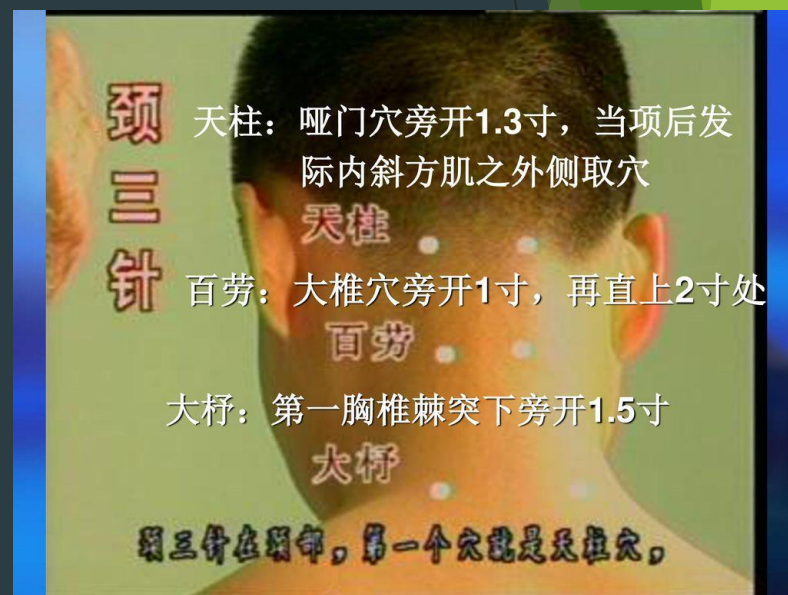
- ▶ 《靈樞·經脈》描述手太陽小腸經呈現的病症為：
 - ▶ 頭不可以顧，肩似拔，臑似折
 - ▶ 頸、頷、肩、臑、肘、臂外後廉痛
- ▶ 頸椎痛屬於中醫稱「痺證」，大部分原因多為過度使用、勞損、退化，導致氣血循環不暢，引起關節、肢體出現疼痛、麻木、重及屈伸不利活動度不佳的感覺。

考

	是動病	所生病
大腸經	頸腫	肩前臑痛
小腸經	肩似拔 臑似折 不可回顧	臑痛 頸痛 肩痛
三焦經		臑痛 肩痛
膀胱經	項如拔 背痛	背痛

針灸治療

- ▶ 根據損傷部位，選擇相應夾脊穴 C2-C7
- ▶ 風池、風府、大椎
- ▶ 肩井、肩中俞、天宗
- ▶ 肩髃、後谿、曲池、合谷
- ▶ 阿是穴
- ▶ 肌肉筋膜緊繃處
- ▶ 「頸三針」：天柱，百勞，大杼



2. 落枕

- ▶ 頸肌痛最常見原因，指急性單純性頸項強痛，活動受限的病證，又稱失枕、失頸、頸部傷筋。
- ▶ 常見原因：
 - ▶ 睡眠姿勢不當、枕頭高低不適
 - ▶ 風寒侵襲項背
 - ▶ 頸部肌肉扭拉傷
 - ▶ 頸椎關節炎、小面關節錯位、椎間盤突出等
- ▶ 診斷要點
 - ▶ 項背、頭部**俯仰受限**，常在項背部有明顯壓痛，病變以足太陽膀胱經為主。
 - ▶ 痛連頸臂、頸部**不能側彎或左右轉動**，頸的側部壓痛明顯者，病變以手足少陽經為主。

考

針灸治療

落枕中醫治療探討

落枕是一般常見的症狀，以西醫方面來看可能是纖維肌疼痛、急性斜頸、肌筋膜炎、肌腱炎等病症造成；就中醫而言，落枕又稱為失枕，好發於青壯年，以冬春多見，與睡枕及睡眠姿勢有密切關係。落枕可分為風寒痺阻、氣血瘀滯兩證型。臨床診斷審慎分析患者落枕的病因病機，配合中藥、針灸及傷科手法治療，並衛教正確睡姿及選擇好的睡枕，可達極佳的療效。

張甫嘉、李董華、郭力豪、陳瀚宗
臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫科



- ▶ 風池、大椎、肩井
- ▶ 陽陵泉、懸鍾
- ▶ 後谿
- ▶ 天宗、曲池、手三里、合谷
- ▶ 落枕穴(第2.3掌骨間，掌指關節後1公分)
- ▶ 枕骨後肌群、斜方肌、頭夾肌、提肩胛肌、菱形肌等

3. 五十肩

- ▶ 常發生在40-60歲，女性較多
- ▶ 別名：冰凍肩、漏肩風、肩凝症
- ▶ 肩部關節囊和關節周圍組織損傷、發炎

- ▶ 病因：自發或外傷後引起
 - ▶ 風寒濕外襲
 - ▶ 長期勞損，肌肉肌腱慢性發炎
 - ▶ 長時間的固定不動有關 ex. 打石膏、手術後等

3. 五十肩

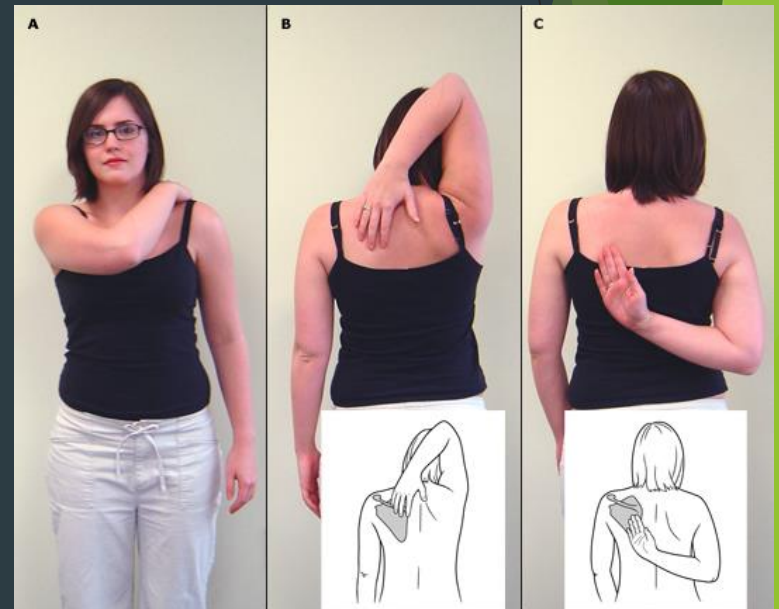
▶ 臨床表現：

- ▶ 肩部廣泛性疼痛（沒有特別那個點）
- ▶ 主動、被動動作受限 ex. 穿脫衣服、梳頭
- ▶ 夜間加重，嚴重時半夜會因疼痛而醒過來
- ▶ 患者不敢活動手臂，容易使肩關節沾黏、慢性發炎

▶ 理學檢查：

- ▶ 關節活動度檢查
- ▶ Apley scratch test

A: adduction
B: external rotation
and abduction
C: internal rotation
and adduction



3. 五十肩

▶ 病程：

▶ 第一階段(疼痛期)：

肩關節疼痛發作，夜間尤甚，與活動度有關，可感受到不適感放射至手臂；多數病患會將手臂置於內收與內旋的姿勢

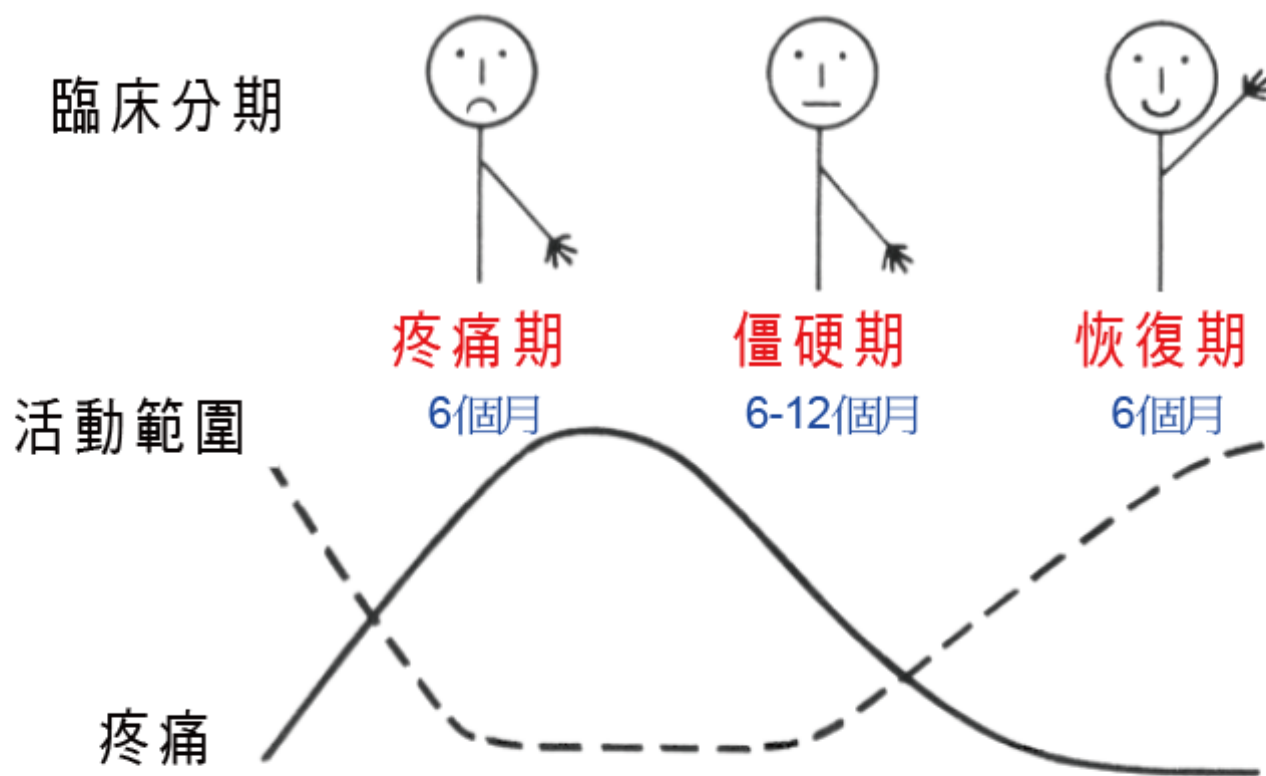
▶ 第二階段(僵硬期)：

休息時疼痛通常會減輕，各方向活動度受限，影響日常活動，如：
：抓背、梳頭

▶ 第三階段(恢復期)：

逐漸恢復活動度，可積極治療，只要每天練習關節活動就可以加速復原。

五十肩的自然病程演變



圖片來源書籍：Apley AG, Solomon L. Apley's system of orthopaedics and fractures. 7th ed. Butterworth-Heinemann: Oxford; 1993. p 273.

針灸治療

▶ 屬於傷筋、痺症範圍

▶ 肩前疼痛為主

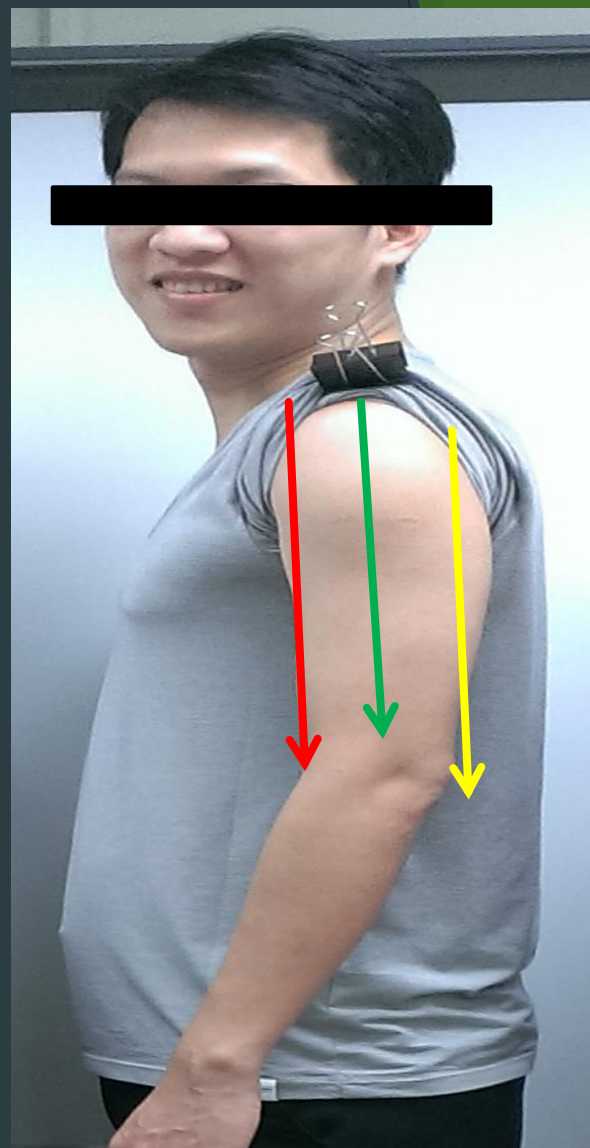
手太陰**肺經**

▶ 外側肩髃、肩膠處疼痛為主

手陽明**大腸**、手少陽**三焦經**

▶ 肩後側疼痛為主

手太陽**小腸經**



針灸治療

《新編彩圖針灸學》

- ▶ 肩髃、肩髃、肩貞、臂臑、天宗、巨骨
- ▶ 曲池、合谷，阿是
- ▶ 前：太陰 + 尺澤、列缺
- ▶ 中：陽明、少陽 + 陽陵泉、足三里
- ▶ 後：太陽 + 後谿、條口透承山

- ▶ 風盛者傷於筋，肩痛牽及項背手指 + 風池、外關
- ▶ 寒盛者傷於骨，肩痛較劇，深按乃得，得熱則舒 + 灸法
- ▶ 濕盛者傷於肉，痛處固定、局部腫拒按 + 陰陵泉、足三里

針灸治療

▶ 肩三針：

- ▶ 肩前、肩髃、肩髃
- ▶ 肩前、肩髃、肩貞

▶ 肩五針：

- ▶ 肩前、肩髃、肩髃
肩內陵、臑俞



針灸治療

2004 中醫藥研究論叢

中西醫合併診治五十肩

陳潮宗

陳潮宗中醫診所

針灸治療取穴在肩井、天宗、秉風、俞穴、肩貞、肩髃、肩髃穴及三角肌區和肩胛區部位，也有取手三里、肩髃、列缺、合谷、偏歷、條口透承山、肩髃、曲池，取患側穴，行針得氣，先條口透承山，疏通肩部同經脈之經氣，使氣血通暢，用提插捻轉瀉之，後患者抬舉上肢，餘各穴得氣後接電針，留針15~20分，肩髃疏通經氣，風池祛風除熱，走而不守，統治上肢諸疾，兩穴主潤宗筋、通利筋脈。

針灸治療

條口透承山

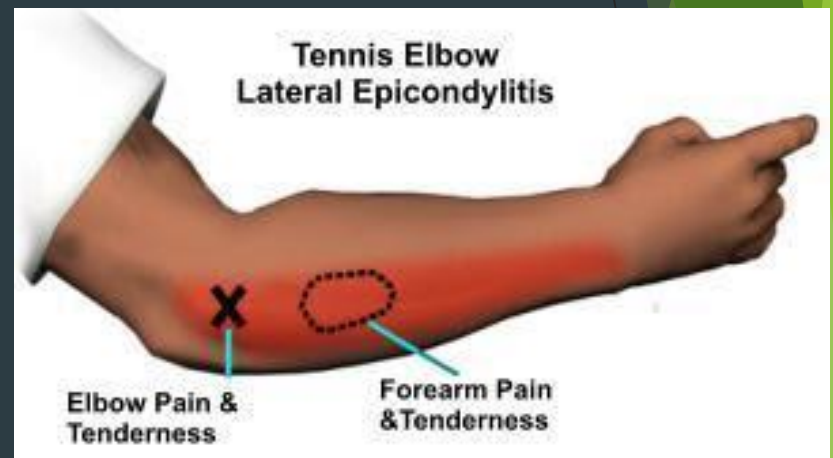
- ▶ 紅外線三度空間定位儀+肌電圖
- ▶ 肩膀平均可上抬八度，最多四十度，效果可維持一到兩天
- ▶ 針刺條口透承山穴改善外展角度的最大來源來自肩胛胸廓關節的增加，而非病灶點盂肱關節上
- ▶ 解除了肩部肌肉抑制的部分，使得肌肉收縮情況改善

上肢常見疾患

- ▶ 網球肘
- ▶ 媽媽手
- ▶ 腕隧道症候群
- ▶ 手腕部腱鞘囊腫
- ▶ 扳機指

1. 網球肘-肱骨外上髁炎

- ▶ 過度使用伸肌(伸腕、伸指)，造成肌腱發炎
- ▶ 多數無急性外傷史，但有長期伸腕工作的歷史，例如提重物或擰毛巾
- ▶ 表現：
 - ▶ 肘外側痠困不舒感
 - ▶ 用力握拳時，疼痛或無力感
 - ▶ 工作時加重，休息緩解
 - ▶ 外上髁局部腫脹和明顯壓痛



1. 網球肘-肱骨外上髁炎

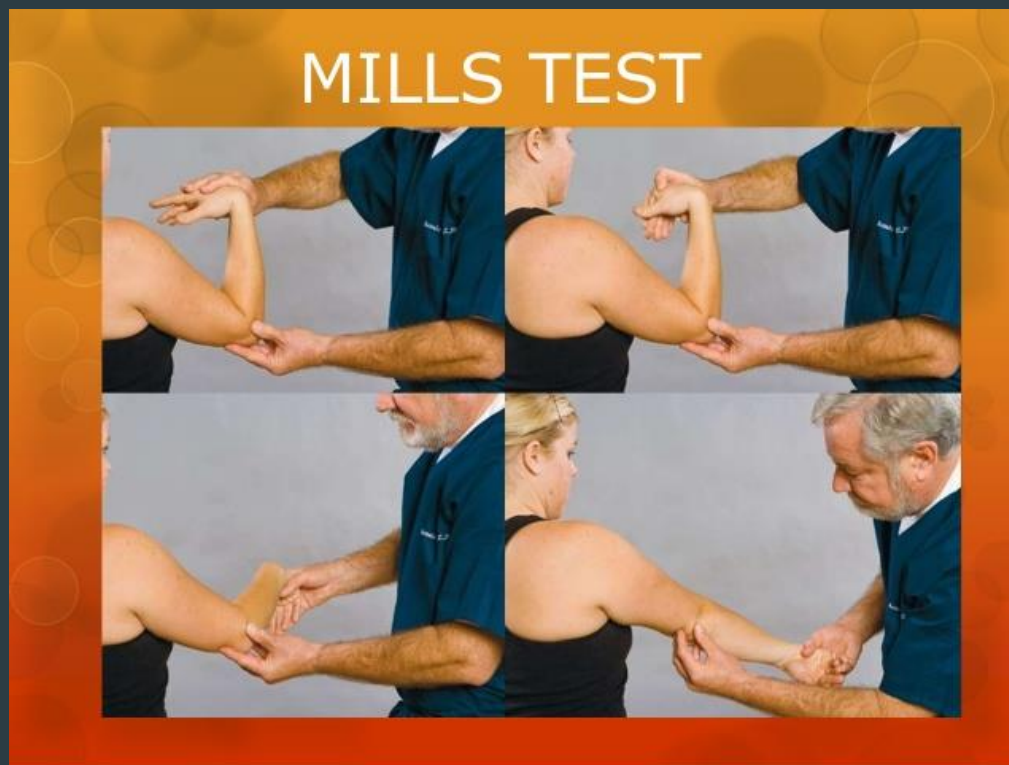
▶ Cozen's test

- ▶ 患者做手腕背伸(extension)及些許橈側偏移(radial deviation)動作
- ▶ 測試者與患者作手腕背伸之抵抗。若在肱骨的外上髁產生疼痛感則為陽性反應。



1. 網球肘-肱骨外上髁炎

- ▶ Mill's test
- ▶ 被動的將受測者的前臂旋前(pronation)、手腕完全屈曲與手肘伸直。若在肱骨的外上髁產生疼痛感則為陽性反應。



針灸治療

- ▶ 肘髎
- ▶ 曲池
- ▶ 手三里
- ▶ 合谷
- ▶ 阿是穴/筋結點

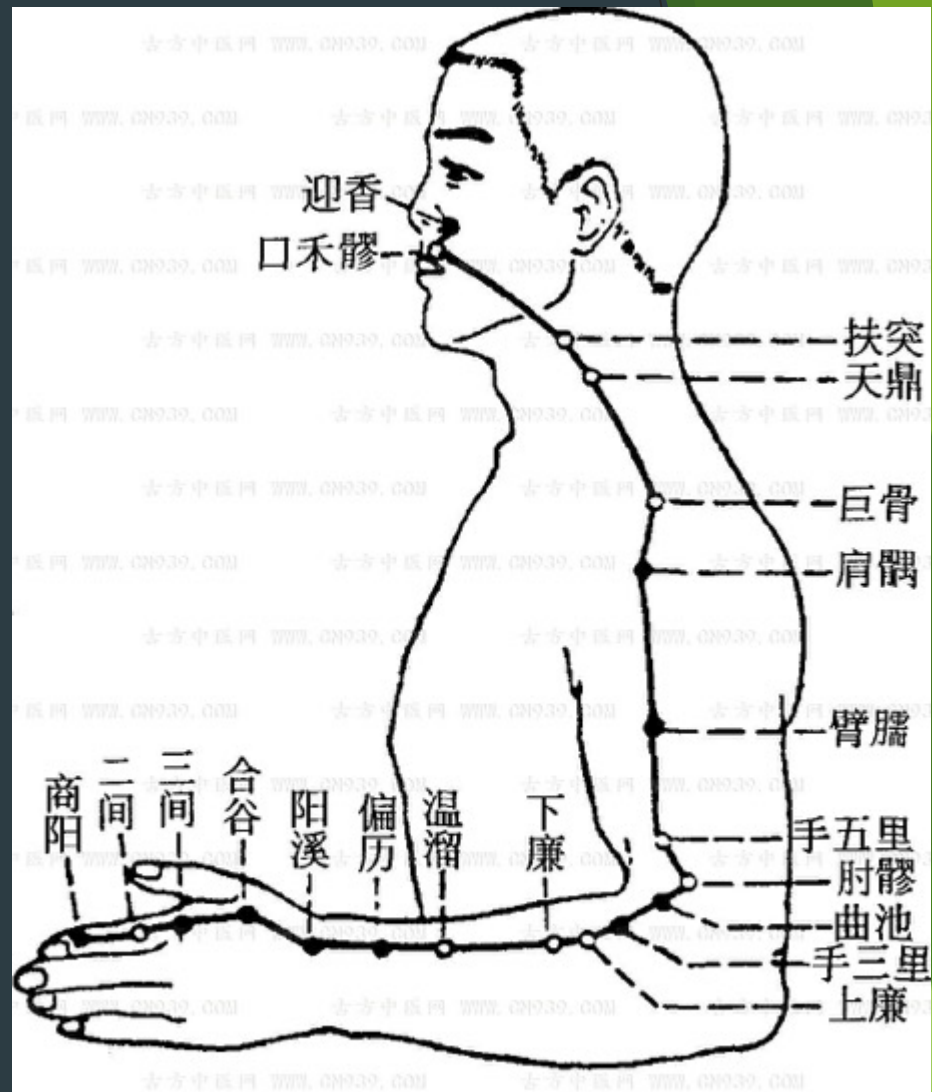
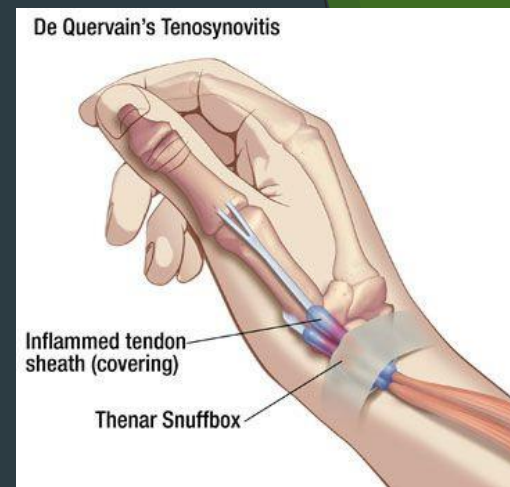


图 1-3-15 手阳明大肠经腧穴总图

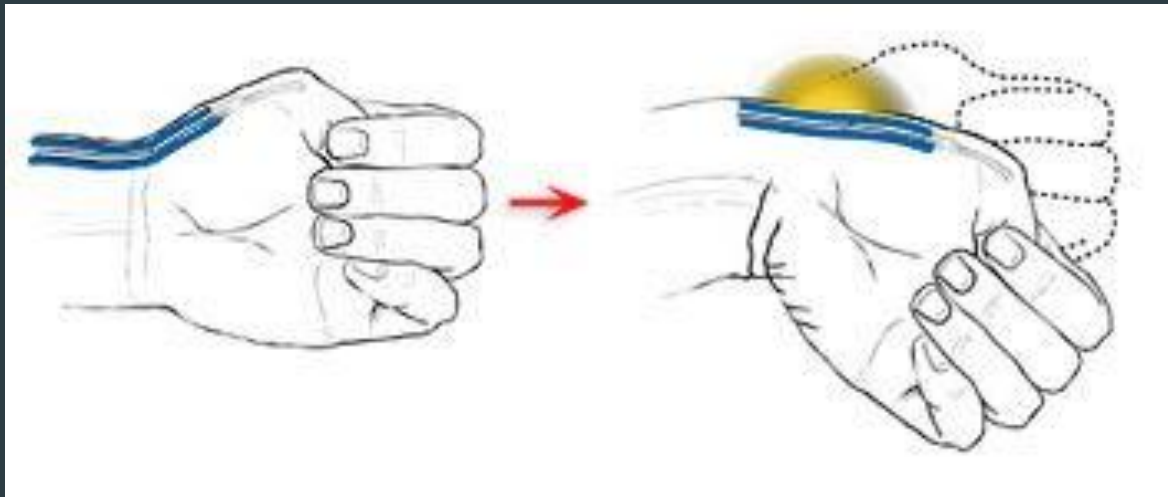
2. 媽媽手-狹窄性腱鞘滑膜炎

- ▶ 好發族群：
 - ▶ 30至50歲、常需使用大拇指用力
 - ▶ 女性
- ▶ 臨床表現：
 - ▶ 大拇指近手腕處出現持續疼痛及腫脹，甚至無法使力
 - ▶ 橈骨莖突處軟組織發炎
 - ▶ 外展拇長肌腱
 - ▶ 伸拇短肌腱
- ▶ 拇指的對掌和伸屈動作使拇指的外展肌和伸肌不斷收縮，以致造成該部位發生狹窄性腱鞘炎。
- ▶ 肌腱和滑膜，引起管道的狹窄、滑膜發炎腫脹，嚴重時肌腱的滑動受限，或造成粘黏。



2. 媽媽手-狹窄性腱鞘滑膜炎

- ▶ Finkelstein's test
- ▶ 被動的將受測者的前臂旋前(pronation)、手腕完全屈曲與手肘伸直。若在肱骨的外上髁產生疼痛感則為陽性反應。



針灸治療

- ▶ 曲池
- ▶ 尺澤
- ▶ 手三里
- ▶ 陽谿
- ▶ 列缺
- ▶ 外關
- ▶ 阿是穴/筋結點



3. 腕隧道症候群

成因：

▶ 腕管內壓增大

- ▶ 慢性損傷，指屈肌腱和正中神經長期與腕橫韌帶來回摩擦，引起肌腱、滑膜和神經的慢性損傷。

▶ 腕管容積減小

- ▶ 腕部外傷，包括骨折、脫位、扭挫傷、腕橫韌帶的增厚等，都會引起腕管內腔縮小。

▶ 腕管內容物增多

- ▶ 脂肪瘤、腱鞘囊腫、鈣質沈著等。

3. 腕隧道症候群

- ▶ 臨床表現：
 - ▶ 前3~4個手指麻木疼痛
 - ▶ 正中神經分布區感覺遲鈍
 - ▶ 拇指外展、對掌無力
 - ▶ 魚際肌萎縮
 - ▶ 疼痛在晚上或睡醒時特別明顯
 - ▶ 因重複手腕動作而加重
 - ▶ 甩一甩可暫時緩解

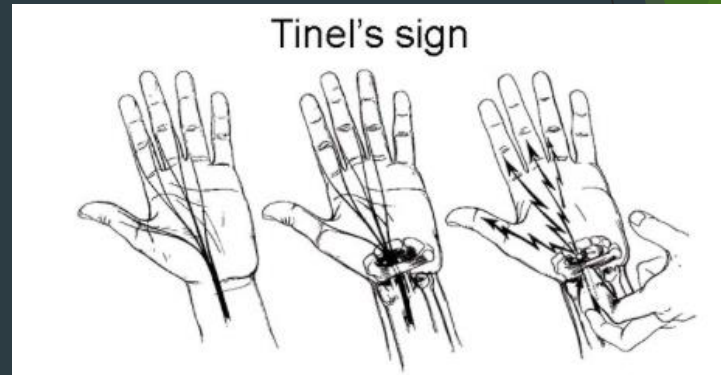


3. 腕隧道症候群

- ▶ 理學檢查

 - ▶ Phalen's test

 - ▶ Tinel's test



- ▶ 西醫：

 - ▶ 神經傳導速度(Nerve Conduction Velocity)

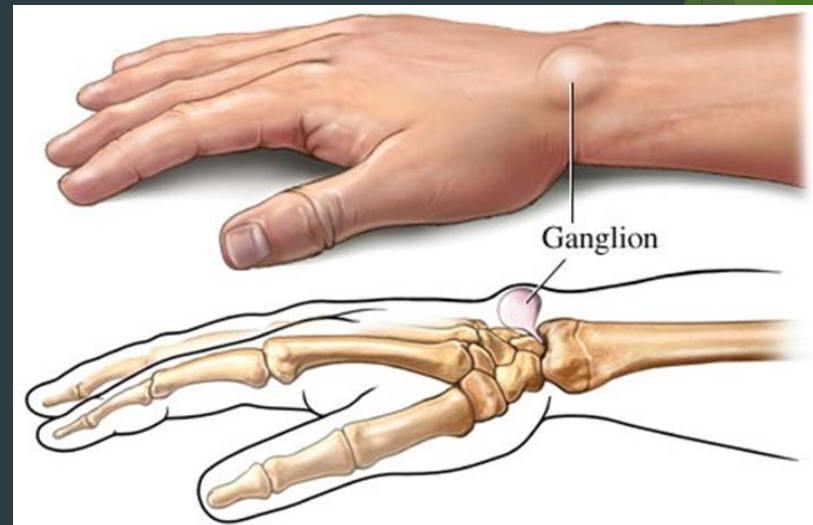
 - ▶ 肌電圖(Electromyography)檢查

針灸治療

- ▶ 曲池、手三里
- ▶ 外關透內關、支溝
- ▶ 養老、大陵、上八邪
- ▶ 陽陵泉、阿是穴
- ▶ 筋結點

4. 手腕部腱鞘囊腫

- ▶ 腱鞘包覆在肌腱的外圍，內含有淡黃色的黏稠液體，具有潤滑作用，可使肌腱在腱鞘內流利的滑動，具有保護肌腱的作用
- ▶ 關節周圍的滑液囊發炎，重覆發炎數次或慢性發炎，會使關節囊或腱鞘內膜襯裡破裂長出來的囊腫。
- ▶ 病因多為勞損



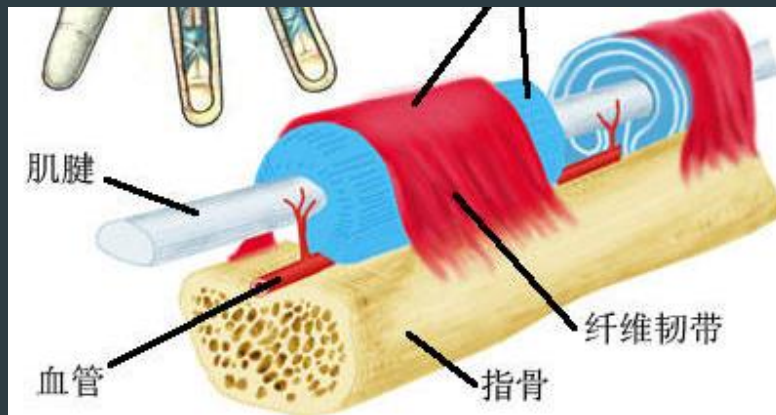
針灸治療

- ▶ 中醫：古名又稱「筋瘤」，又名「筋結」、「筋聚」
- ▶ 多見於婦女或患部用力活動較多的青壯年，好發於腕掌部，其次為腕掌橈側、踝前、足背等處。
- ▶ 圍針＋中間一針，可上艾灸
- ▶ 出針後在囊腫處消毒後加壓，擠出囊液，使囊腫變平，有一定功效，但治療後可能復發
- ▶ 平時局部加壓，可減少復發



5. 扳機指

- ▶ 手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎(stenosing tenosynovitis of the flexor tendons, locked finger)
- ▶ 屈指肌腱鞘炎是指屈指肌腱腱鞘因機械性摩擦所引起的慢性無菌性炎症，導致肌腱增粗或腱鞘狹窄，而使肌腱在腱鞘內滑動不利。

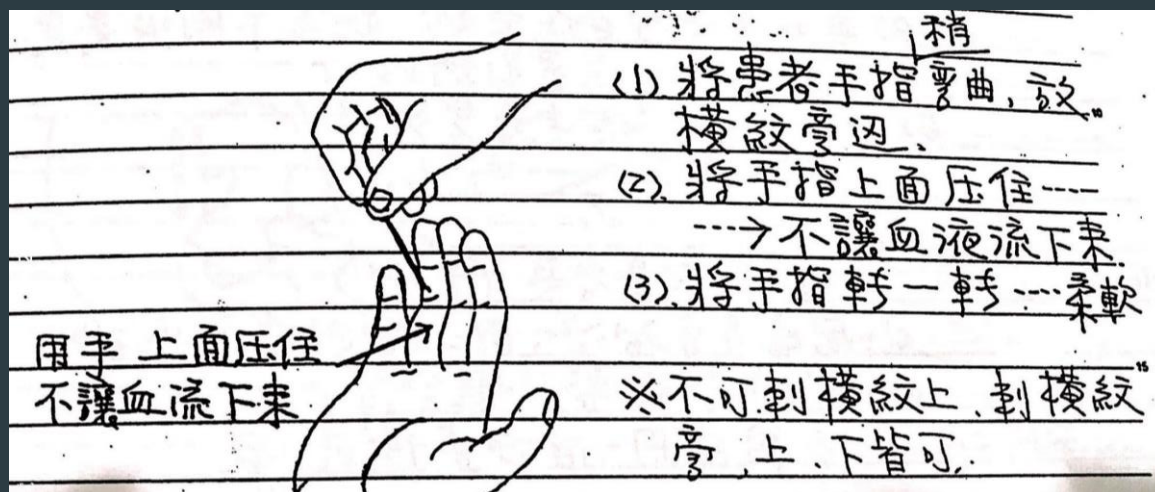


5. 板機指

- ▶ 常發於**拇指**，亦可見於**食指和中指**
- ▶ 臨床表現：
 - ▶ 患指不能伸屈，用力伸屈時疼痛，並出現**彈跳動作**。
 - ▶ 病人做出掌指屈曲後，**手指會卡住**，無法自行伸直
 - ▶ 檢查時壓痛點在掌骨頭的掌側面，並可觸摸到**米粒大的結節**

針灸治療

- ▶ 取肌腱所形成的結節及其周圍的痛點針刺
- ▶ 放鬆前臂屈指肌群
- ▶ 小針刀鬆解扳機指的腱鞘與韌帶、筋結點
- ▶ 鍾永祥老師：四縫穴放血(組織液)



國考複習

56 50 歲男性患者右肩抬舉不利，下列敘述何者正確？

(A)治療五十肩早期處理以功能障礙為主，而後期則以疼痛為主



(B)若以肩後側疼痛為主，肩內收時疼痛加劇，則證屬於手太陽小腸經

(C)若以肩前中府部疼痛為主，後伸疼痛會加劇，則證屬於手太陽小腸經

(D)若肩外側肩髃、肩髃處疼痛為主，三角肌壓痛，外展疼痛加劇，則證屬於手太陽小腸經

56 關於五十肩之敘述，下列何者錯誤？

(A)若肩外側肩髃、肩髃處疼痛為主，三角肌壓痛，外展疼痛加劇，則證屬於手陽明大腸、手少陽三焦經

(B)治療五十肩早期以處理疼痛為主，而後期則以功能障礙為主



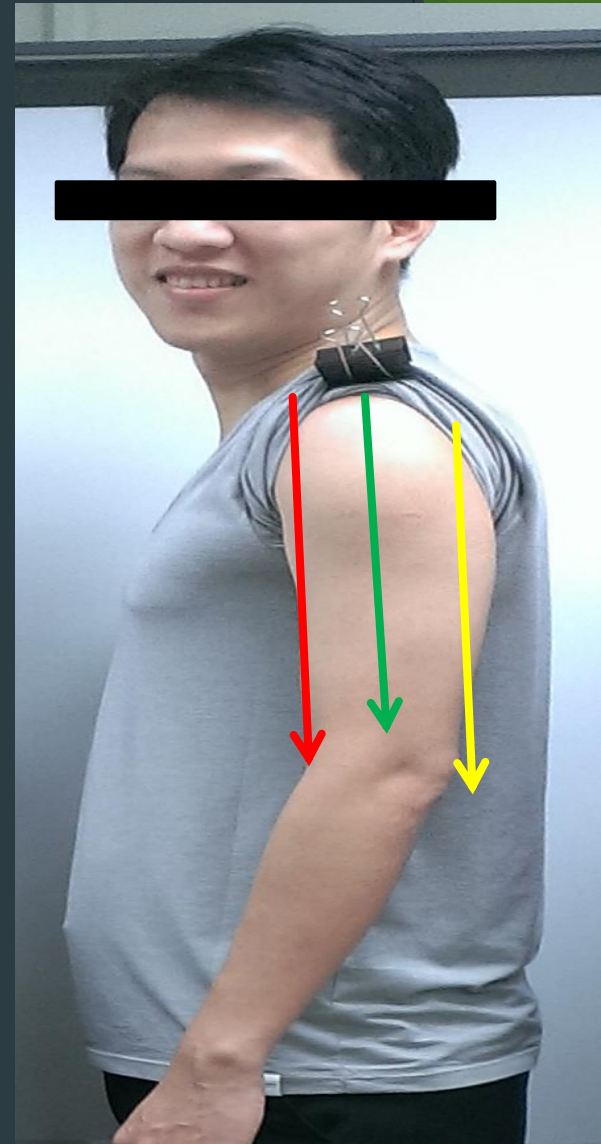
(C)若以肩後側疼痛為主，肩內收時疼痛加劇，則證屬於足太陽膀胱經

(D)若以肩前中府部疼痛為主，後伸疼痛會加劇，則證屬於手太陰肺經證

▶ 肩前疼痛為主
手太陰**肺經**

▶ 外側肩髃、肩膠處疼痛為主
手陽明**大腸**、手少陽**三焦經**

▶ 肩後側疼痛為主
手太陽**小腸經**



58 有關「五十肩」之治療，依《新編彩圖針灸學》下列敘述何者錯誤？

(A)局部取穴以肩髃、肩貞、臂臑為主

(B)遠端可取曲池、合谷、條口透承山

(C)風盛則加外關、風池

 (D)濕盛則加陽陵泉、血海

70 治療五十肩除選取主要穴位外，若風盛，可加選下列何組配穴？

 (A)風池、外關

(B)陰陵泉、足三里


(C)尺澤、列缺

(D)足三里、陽陵泉

79 治療五十肩除選取主要穴位外，若證屬陽明、少陽經，可加選下列何組配穴？

(A)陰陵泉、足三里

(B)尺澤、列缺


 (C)足三里、陽陵泉

(D)風池、外關

62 病患主訴外出旅遊因睡覺時枕墊過高，起床後發覺頸部肌肉痠痛腫脹，依《針灸科學》對於頸肌痛(落枕)診治之敘述，下列何者較不適宜？


(A)頸肌疲勞過度，偶受風寒侵擾發生疼痛，轉側不利

(B)針患側風池，肩井，肩貞

 (C)針尺澤，孔最，大陵

(D)針外關，懸鍾，大椎

68 有關落枕之治療，下列敘述何者錯誤？

 (A)痛連頸臂，不能左右轉動，以手足太陰經為主

(B)痛連項背，俯仰受限，以足太陽膀胱經為主

(C)後谿通督脈，善治頸項強痛

(D)風池疏經活血，是頸部肌肉起始點

55 50歲女性患者，主訴上背痛，脖子僵硬，無法前後俯仰，最常取下列何經治療？

(A)手少陽三焦經

(B)足陽明胃經

 (C)足太陽膀胱經

(D)手陽明大腸經

28 失枕的特效穴為「落枕穴」，其位置在下列何處？

(A)第1、2掌骨間



(B)第2、3掌骨間

(C)第3、4掌骨間

(D)第4、5掌骨間

69 患者主訴突然發生橈側肘腕疼痛，最適合用下列何穴治療？



(A)溫溜

(B)素髖

(C)天谿

(D)陰陵泉

62.有關局部針刺腱鞘囊腫之敘述，下列何者錯誤？

A. 先固定囊腫，常規消毒，然後用粗針或三稜針從囊腫頂部刺入

B. 刺入後再向四周深刺，務使囊壁刺破，迅即用力擠壓，可有囊液自針孔擠出

C. 加壓包紮3~5天，囊腫較大者，可用注射器抽吸囊液復針刺數孔，如法加壓包紮



D. 腱鞘囊腫常見族群為老年人較多

25 有關腱鞘囊腫之治療，下列選項何者正確？①手法可考慮使用扣擠法，患者腕背朝上，醫師雙手分握患腕兩側，以拇指探明囊腫的相對固定方向，屈曲拇指深壓於囊腫之一側扣緊，不使滑動並同時搖腕片刻，若施術成功可感覺指下腫物迅速變小 ②無論是三稜針還是火針，無菌操作皆是非常重要的治療環節 ③腱鞘囊腫治癒後一般不易復發，可告知患者不需擔心 ④治療後若加壓包紮，可能會加重患者之不適甚至增加復發機率，故不建議如此操作



(A)僅①②

(B)僅②③

(C)僅③④

(D)①②③

30 45 歲男性患者為一般上班族，長時間使用電腦，最近發現左側肩、臂、手麻木疼痛，在理學檢查時見拇指、食指感覺減退，壓頭試驗陽性，下列診斷何者最適當？

(A)頸部扭挫傷



(B)頸椎椎間盤突出

(C)失枕

(D)頸動脈狹窄

31 承上題，患者的拇指、食指感覺減退，提示下列何部位有病變？

(A)頸 4、5 椎間



(B)頸 5、6 椎間

(C)頸 6、7 椎間

(D)頸 7、胸 1 椎間

30 理學檢查發現患者的食指、中指感覺減退，提示下列何部位有病變？

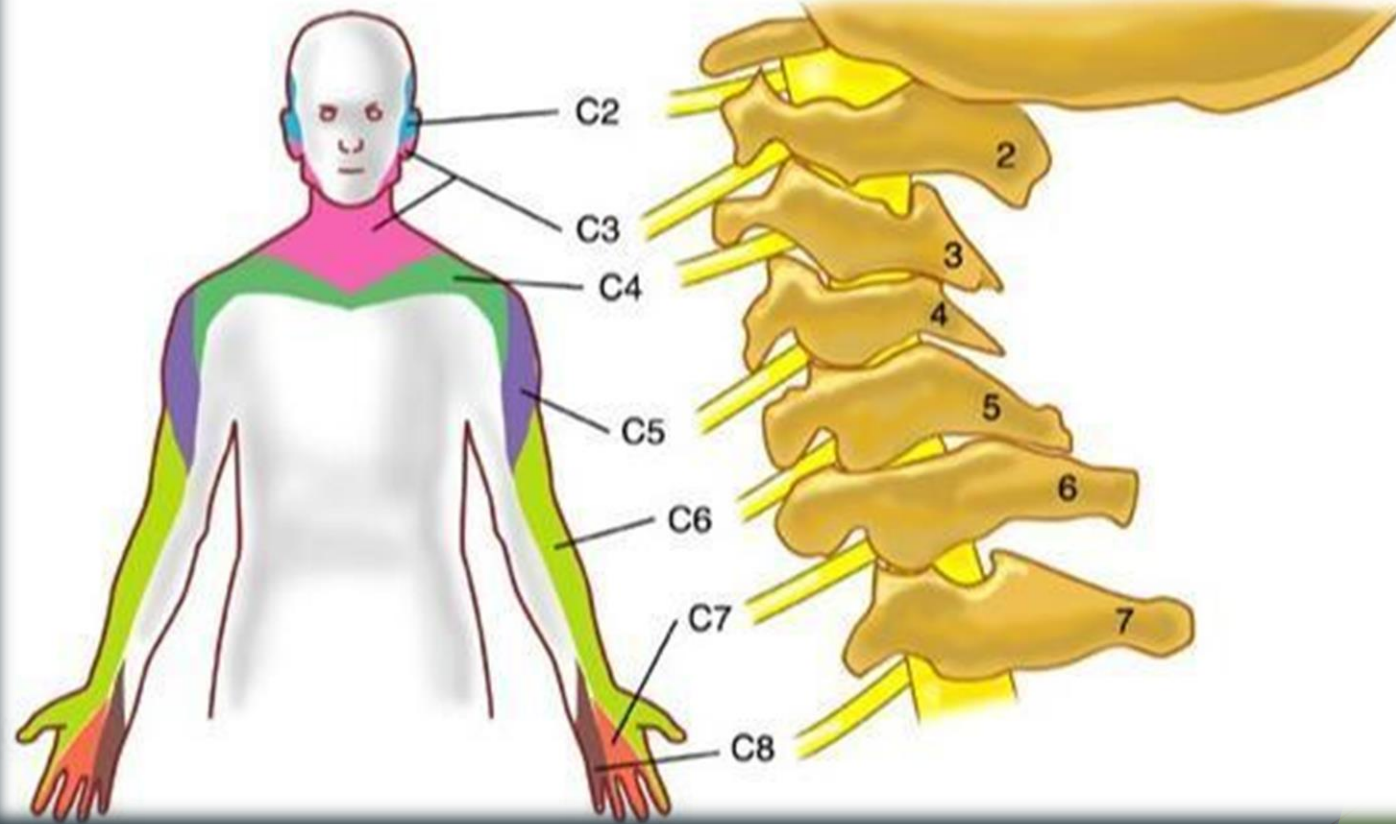
(A)頸 4、5 椎間

(B)頸 5、6 椎間



(C)頸 6、7 椎間

(D)頸 7、胸 1 椎間



32 37 歲男性木工，近 3 個月偶感肘外側疼痛，壓痛明顯，提熱水瓶、扭毛巾、甚至掃地等動作均感疼痛乏力，疼痛甚至可向上臂及前臂放散，當作抗阻力的腕關節背伸和前臂旋後動作可引起患處的疼痛，其最可能病症為何？

(A) 橈骨莖突狹窄性腱鞘炎

(B) 高爾夫球肘

(C) 鷹嘴滑囊炎

 (D) 網球肘

36 有關橈骨莖突狹窄性腱鞘炎的敘述，下列何者錯誤？

(A) 好發於經常用腕部及手指操作的勞動者

(B) 芬克斯坦氏測試 (Finkelstein test) 陽性

(C) 與外展拇長肌及伸拇短肌有關


 (D) 常見下尺橈關節局部腫脹

29 有關橈骨莖突腱鞘炎 (De Quervain disease) 的診治，下列那些正確？①外展拇長肌和伸拇短肌的活動頻繁，又無腱膜保護，故容易引起共同腱鞘發炎 ②自覺腕部橈側疼痛乏力，橈骨莖突和第一掌骨基底間有壓痛 ③Phalen test 陽性反應 ④可以在腕骨穴找到明顯壓痛點 ⑤治療時按壓合谷、陽谿、外關、手三里等穴道，主要考量肌肉附著處與經脈循行有關 ⑥疼痛嚴重時，可以用膠布或塑料夾板等，與外敷膏藥並偏尺側固定以限制腕關節活動

(A) 僅①②③⑤

(B) ①②③④⑤⑥

(C) 僅③④⑥

 (D) 僅①②⑤

25 腕隧道症候群主要症狀，下列何者較少出現？

(A)第 1、2、3、4 四個手指麻木、刺痛



(B)手指關節呈鈕扣狀變形

(C)寒冷季節患指可能產生發冷、紫紺

(D)病程長者可有大魚際肌的萎縮

28 有關腕隧道症候群之診斷治療，下列何者錯誤？

(A)是由於正中神經在腕管中受壓，而引起以手指麻痛乏力為主的症候群

(B)主要症狀是第 1、2、3、4 四個手指的麻木和刺痛，或呈燒灼樣痛，患手握力減弱



(C)按壓腕橫韌帶部時，可使症狀減輕

(D)手法以減輕腕管內壓力為主

謝謝聆聽