

针灸治疗肩周炎真的有效吗？疗效不可小觑，医生总结 5 种治疗方法

赖庆才

成都市龙泉驿区中医医院（成都中医药大学附属医院龙泉医院） 四川成都 610100

【中图分类号】R246.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-033-01

肩周炎是人们日常生活当中常见的疾病之一，主要表现为患者肩膀的疼痛，但有很多人却将所有的肩膀疼痛都认为是肩周炎，进而影响患者疾病的诊疗。而在肩周炎的治疗方面，我国传统中医当中的针灸可以有效的缓解患者的状况，使患者的肩部逐渐恢复正常的活动能力。

什么是肩周炎，你真的了解吗？

肩周炎又被叫做“五十肩”“漏肩风”，是一种在中老年人体上经常发生的肩关节肌肉、韧带、肌间、滑囊、关节囊等软组织的损伤而引起的慢性无菌性炎症疾病，其主要的症状特点就是患者肩部关节疼痛与活动不变，严重的时候甚至会导致患者肩部功能受到严重的限制。在日常生活当中，有很多人会将肩部的疼痛都当做是发生了肩周炎，但这实际上是一种不正确的认知。事实上，在现代医学理论当中，肩周炎被认为是一种会导致患者盂肱关节僵硬的粘连性肩关节囊炎，目前国外更多的使用“冻结肩”对这一疾病进行称呼。因此，人们在感到肩膀疼痛的时候，可不要将这种疼痛笼统的当做肩周炎应对哦！

肩周炎发病的原因

目前，医学领域对于肩周炎这一疾病发病的原因暂时没有明确的定论，但通常认为这种疾病的发生来自患者自身肩部原因以及一些非肩部的原因。其中，可能导致肩周炎的肩部原因通常以患者的年龄、肩部过度活动、上肢外伤后肩部固定过久以及肩部挫伤、拉伤后缺乏有效治疗等，其中尤以年龄因素为甚；而非肩部原因则通常以一些颈椎疾病以及心脏、肺部、胆道疾病等引发的肩部牵涉疼痛引发，由于这些原发疾病长期没有得到正确的治疗而使患者的肩部肌肉持续痉挛缺血，最终在肩部形成炎性病灶。对于人们而言，肩关节是一个非常重要的器官，在生活当中活动非常频繁，而这就很容易导致肩关节受到影响而产生肩周炎。因此，只有加深对肩周炎这一疾病的认识并积极治疗，才能更好的帮助患者的肩关节恢复正常的机能。

中医针灸治疗肩周炎的五种方法

1. 针灸三间穴

三间穴是位于人的手背第二掌骨桡侧，掌骨小头后方凹陷处的一个穴位，属于人体手阳明经的输穴之一，对各种肩周

炎的治疗都有一定的疗效。在针灸治疗肩周炎患者的过程当中，针灸三间穴可以有效的治疗那些辩证属于手阳明大肠经的肩周炎患者，尤其对那些感到肩髃穴等部位疼痛的肩周炎患者有着更好的疗效。

2. 针灸条口穴

条口穴也是治疗肩周炎过程当中常见的穴位，位于人的小腿外侧当犊鼻下 8 寸左右的地方，属于足阳明胃经上的一个穴道。除了用来治疗肩周炎之外，条口穴还能够被用于治疗一些肠胃疾病与下肢疾病，如膝关节炎、肠炎、胃痉挛等，是一个用途非常广泛的穴道。

3. 针灸阳陵泉穴

阳陵泉穴是针灸治疗肩周炎过程当中大脑瓜子最常使用的一个穴位。《灵枢·终始第九》中认为肩周炎“手屈而不伸者，其病在筋”，而作为人体诸多经络汇聚的八大会穴之一，针灸阳陵泉穴可以针对各种类型的筋病进行有效的治疗，其中也就包含了肩周炎，尤其对于那些疼痛点不明显的患者有更好的效果。

4. 针灸后溪穴

后溪穴属于手太阳小肠经的输穴之一，对于肩周炎也有相当好的治疗效果。在我国传统中医理论当中，手太阳小肠经被认为是“出肩解，绕肩胛，交肩上”的一个穴位，对这个穴位的刺激可以使患者的肩部疼痛得到有效的缓解，搭配其他穴位可以使患者的肩周炎得到良好的治疗。

5. 针灸束骨穴

束骨穴也是治疗肩周炎的有效穴位之一，但在临床治疗中的使用通常较少，这不仅是因为前几个穴位的针灸已经可以应对大多数的病情，更是由于这一穴位在患者的足部，针灸不如其他几个穴道方便。但作为足太阳膀胱经上的穴道之一，对束骨穴进行施针也可以有效的缓解患者的肩周炎症状。

作为人们身上最为常用的关节之一，肩部的损伤将会大大影响人们正常活动的效率，尤其是肩周炎会使人们的生活自理能力受到严重的影响。因此，只有加强对肩周炎的了解，并且及时采取有效的手段进行治疗，才能使患者的肩周炎得到更快的康复。