

针灸治疗肩周炎，特效穴位有奇效

张万蓉

龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R245

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763(2022)08-038-01

肩周炎还被称为漏风肩。它是由于连接肌肉和骨骼关节的筋出问题，属于中医讲的肝病的范围。肩周炎如果不及时治疗，会带来以下的危害：严重影响肩部的功能，肩部是人体重要的关节之一，肩周炎会引起肩关节肿胀、疼痛、僵硬等症状，严重的情况下可能导致肩部活动受限，影响正常的工作和生活。肩周炎会导致患者夜间的疼痛加重，睡眠时则疼的现象出现，大大影响睡眠质量，严重时甚至导致失眠。加重精神负担，肩周炎引发的疼痛、紧张等症状往往让患者感到身体失去了自由和活力，会加重患者的精神负担，加重抑郁的情况，影响正常的生活和工作。导致其他疾病，由于疼痛限制肩部伸展、旋转，长期活动减少，肌肉退化趋势明显，有可能导致其他疾病如颈椎病等的发生。我们一起跟着文章看看吧！

肩周炎的中医认知

肩周炎是指肩部出现疼痛、僵硬、肌肉萎缩等症状的一种医学疾病。中医认为，肩周炎的病因主要与气滞血瘀、风寒湿邪、肝肾亏损等因素有关，其中最常见的是气滞血瘀和风寒湿邪。

气滞血瘀型肩周炎主要表现为肩部疼痛不适，且随着天气变化、情绪波动等因素加剧，疼痛会进一步加重，而且经常会有肩部局部僵硬等症状。

风寒湿邪型肩周炎则表现为肩部疼痛发散至颈部、肘部等周围部位，同时常常伴有肩部酸痛、肌肉萎缩等症状，尤其是在晨起或遇到寒冷湿气天气时症状会更加突出。

中药治疗肩周炎可以根据不同病因，选用不同中药进行治疗。比如，气滞血瘀型可以使用活血化瘀的中药，如川芎、赤芍等，同时还可以加用没药等药物进行处理；而针对风寒湿邪型，则可以选用温经散寒、祛湿止痛的中药，如桂枝、羌活等。针灸也是中医治疗肩周炎的重要方法之一，常常选用肩髃、肩髃、肩井、天宗、肩贞等穴位来进行针刺处理，以达到舒筋活络，祛风除湿、止痛的目的。

总的来说，中医认为，肩周炎的病因病机比较复杂，病情表现也各有不同，针对不同的病因必须采用不同的中医治疗方法，缓解病情，尽早恢复肩部的正常活动功能。同时，患者还需注意维护肩部部位的姿势，保持良好的饮食和作息习惯，避免长期沉迷于电脑、手机等电子产品，以预防和治疗肩周炎。

肩周炎的针灸治疗，介绍几个非常好用效果非常好的穴位。针灸治疗肩周炎可以选用一些特殊的穴位，针刺后可以起到较好的治疗效果。以下是几个非常好用、效果明显的穴位推荐：

1. 肩井穴

该穴位位于肩峰最外侧点与第7颈椎棘突连线的中点，是肩部经络的气血汇聚点。针刺时可调节气血，止痛消肿，促进组织再生和肩部的运动功能恢复。

2. 天宗穴

该穴位位于肩胛部，当冈下窝中央凹陷处。针刺时可以祛风除湿，舒筋活络，散寒止痛，缓解肩部疼痛。

3. 肩贞穴

该穴位位于肩关节后下方，腋后纹头直上1寸。针刺时可以调整气血，舒筋活络，缓解肩周炎引起的疼痛、僵硬和不适感。

4. 臂臑穴

位于臂外侧，臂三角肌下凹陷处，二、三指距肘窝下方。臂冲穴可以通经活血，祛风除湿，针灸可以缓解肩周炎引起的疼痛和不适感。

需要注意的是，针刺穴位时需要根据患者具体的情况进行调配和施治，穴位针灸过程需要由专业中医师来操作，避免一些不必要的风险和并发症。以上是一些比较有代表性的特效穴位，当然不同患者针对病情的不同，针灸的穴位也需要根据具体情况来选择。

针灸作为肩周炎的辅助治疗方法非常有效，但仍需注意以下几点事项：针灸治疗需要在正规的医疗机构接受，由专业医师操作，确保针灸操作安全。确保卫生：针灸前要先清洁患者的皮肤，避免感染，同时使用医用一次性针灸针，避免重复使用。注意病情：在治疗时，必须根据病情灵活调整针灸治疗的部位与强度，避免因针灸不当而加重病情。避免针灸过程中造成过度刺激或过度疼痛：因为肩部是容易出现不适反应的部位，患者在接受针灸治疗时要主动告诉医师疼痛情况，如果疼痛严重，需要立即停止治疗。针灸后注意休息：在接受针灸治疗后，身体需要休息及调整，不要马上进行剧烈活动，以免肌肉过早使用造成再次受伤加少身体康复时间。

(上接第37页)

(四) 做好患者预后生命体征的监测

在胃镜检查期间，部分患者在钳取了相关组织后担心自身黏膜是否会出现损伤问题，基于此，医护人员在护理过程中应积极做好对于患者健康情况的合理监测与分析，同时做好对于钳取活检工作的充分说明，告知患者相关检查对人体的损伤相对较小，且创伤往往可以在短时间内自行愈合，因此，患者不必过于担心。总的来看，在胃镜检查期间，医疗人员活检取出的黏膜标本往往会在70~90h内进行自动更新，因

此，相关操作并不会对患者健康造成相应的影响。

总的来看，作为临床过程中常见的诊疗模式之一，胃镜检查工作可以进一步实现对于患者病灶情况的合理展现，有利于推动患者治疗工作科学性的进一步优化，对于患者预后健康的保障具有良好的促进意义。与此同时，随着胃镜技术的不断发展成熟，我国胃镜诊疗工作体系已经较为完善，基于此，对于消化系统疾病患者而言，建议其积极配合医疗人员进行相关检查工作的合理开展，以便为自身健康的维系奠定坚实的基础。