



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



肩周炎的中醫治療

中醫認為肩周炎屬於痺症範疇，是由於五旬之人肝腎漸衰，腎氣不足，氣血虧虛，令經脈及筋肉失於濡養，加之外傷勞損，或感受風寒濕邪等因素所致。

肩周炎的治療方法

方法一：針灸治療

治療原則為通經活血、祛風止痛。常用穴位為肩髃、肩髃、肩貞、肩前及局部阿是穴。再根據其疼痛部位，結合經絡的循行路線選取配穴治療。

方法二：推拿治療

常用方法是於患者肩部運用點按、揉拿及分筋等推拿手法。如患病後期出現肩關節活動受限時，於進行手法治療期間可囑咐患者做自主運動配合，以鬆解肩關節軟組織的黏連。

方法三：中藥治療

在內服中藥治療方面，宜以補氣血、益肝腎、溫經絡、祛風濕為主。常用處方為獨活寄生湯（藥物組成包括獨活、桑寄生、杜仲、牛膝、細辛、秦艽、茯苓、肉桂、防風、川芎、人參、甘草、當歸、白芍、熟地黃）或三痺湯（即獨活寄生湯減去桑寄生，加黃耆、續斷而成）。肩周炎亦可以中藥外用治療，臨床上可以海桐皮湯（藥物組成包括海桐皮、透骨草、乳香、沒藥、當歸、川椒、川芎、紅花、威靈仙、白芷、甘草、防風）外敷或外洗。其主要功效為舒筋活絡，行氣止痛。對治療關節炎疼痛，活動受限者有很好效果。

資料來源：http://www.healthplus.hk/page222?article_id=3074



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年9月6、13、20及27日 (逢星期四) 上午9:00至下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
易龍經健體講座 (第二期)	2018年9月26日 (星期三) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由運動治療師張一龍教練教授參加者以易龍經舒緩長期疼痛問題	陳思穎姑娘
耆趣樂繽紛	2018年9月19日 (星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲活動及獎品	陳思穎姑娘
耆玩遊樂園	2018年9月26日 (星期三) 下午2:00-3:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲活動及獎品	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同運 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生