

## 從中醫理論談運動傷害

林 伶 利

### 一、前言

中國傳統醫學運用針灸、推拿、放血與傳統中藥來激發人體生理與心理之正常功能，以改善體質，增強抗病，恢復健康之能力來治療疾病。而現今人在運動傷害時，多數人還是去看中醫的針灸、推拿、放血、及傳統中藥等來治療運動傷害，可見中醫還是值得我們去討論與研究的。基於此本文章將以放血及推拿兩項來討論，對運動傷害的治療，也就是人體科學講法上的物理療法。文章內容先談放血的特點、部位、醫療功能，禁忌等。其次是推拿的手法，然後再談有關踝關節受傷，腰部受傷，膝關節的受傷及肌肉拉傷時的處理方法。

### 二、放血的特點、部位、醫療功能、禁忌

(一)放血療法之特點：

- (1)安全可靠：不會傷身體。
- (2)療效迅速：馬上放血，馬上感覺酸疼痛減輕。
- (3)簡便經濟：只要有三稜針及拔罐器即可。
- (4)預防保健：可將身體不乾淨的血放出，可預防疾病，並可保持身體健康。

(二)放血的部位談經絡放血：放血那裏放出惡血，如何找出惡血，即要找出鬱血、鬱血於經脈，由「靈樞經脈篇」得知經絡不一定是指血管，但與血管有很大的關係，而放血療法不一定專指血管放血。「靈樞」所指將經絡分為三種。較大的動脈與靜脈伏於肌肉深處者稱為經脈，動脈與靜脈的小分支稱為絡脈，更小的分支稱為

孫絡。由於人體生理及病理的不一，因此各經絡在形態、顏色、位置亦有不同，但不論何種經絡，只要有鬱血人氣血不暢者皆可放血。

(三)放血療法之醫療功能：黃氏放血療法在臨床上常說：「久病有瘀，怪病必有瘀，疼痛必有瘀，重病必有瘀」。因此身體有病，能出盡惡血鬱血穢氣，身體自然好轉。放血療法，自古以來就為醫者所重視，經醫者多年之臨床經驗，有下列之醫療作用：①退熱②止痛③鎮靜④消腫⑤開竅救急⑥清血。

(四)應注意事項：

(1)利用三稜針針刺放血是放穴位或靜脈之血。故放血時要避開動脈，以免血流不止。

(2)針具要完全消毒，操作時病位及稜針再用酒精消毒以防傳染。

(3)避免貫穿血管壁，發生血腫，放血時三稜針深度要控制適當。

(五)放血禁忌

(1)有嚴重貧血者或身體虛弱者不宜。

(2)有身孕或易流產者。

(3)有重大傳染病者或嚴重臟腑功能損害者。

(4)外傷流血過多者。

### 三、推拿

推拿古稱按摩，一般認為推拿療法有調節神經功能，增強身體抵抗力及疏經活血，通利關節與作用。

一般常用的手法，如按法、摩法、推法、拿法：

(1)按法：用手掌或手指按壓在身體某部之推拿法。有單手按、雙手按、肘部按。

(2)摩法：用手掌或手指在身體某部摩動的推拿法。可分指摩法和掌摩法。

(A)指摩法：應用於頭面、頸後部、兩側風池穴、背部、腹部。

(B)掌摩法：面積較大的地方，多在胸腹和背部。

(3)推法：用指或掌在皮膚上向前後或左右推動的一種手法。有單手推、雙手推。此法適用於經絡上的推法及穴道和穴道間的推法。

(4)拿法：用手指提拿肌肉的一種拿法，一般乃結合穴位提拿。

## 四、運動傷害的處理

### (一)踝關節扭傷：

- (1)在扭傷的周圍輕推、輕摩。
- (2)手法由輕漸重，由周圍移向傷處，自踝下方推過十字韌帶，直到腫脹明顯消退。
- (3)緊接在傷處取穴：絕骨、承山、崑崙、太溪、解溪、僕參及然各穴，用指掐法，由淺而深，若扭傷在急性期，可配合中藥行氣活血散外敷。

### (二)腰部扭傷：

- (1)伏臥位，先在腰部作輕摩手法，放鬆腰部肌肉。
- (2)用拇指或大小魚際揉傷處四周，然後移向中心，由輕到重，以達舒筋活血，祛瘀生新之目的。
- (3)穴拉推拿，阿是穴、腎俞、命門、八髎、環跳、承扶、委中等穴。
- (4)按搬腰髖，術者右手輕按腰部，左手搬起右側骨盆，一按一搬之動作。
- (5)掌拍腰部，以空凹形之掌面，拍擊腰部。
- (6)患者起立自行作揉腰及腰部引伸。

(三)膝關節、單純性之內，外側韌帶不全撕裂之傷，立即進行推拿治療，效果不錯。

- (1)仰臥位，傷肢膝下墊一枕頭，先取血海穴。
- (2)在腫脹的上方自遠心端向近心端，用拇指推，緊接著進行揉法。
- (3)腫脹和壓痛處用指切從遠心端到近心端進行推拿，直到腫脹消退為止，接著用掌揉患處。
- (4)揉掐膝眼，陰陵泉、陽陵泉、委中、鶴頂的穴。

### (四)肌肉拉傷：

- (1)在肌肉拉傷當時或二十四小時內，不宜用強而深的推拿手法，只可從周圍逐漸移向中失施行掌摩，力輕、時間短。
- (2)2～3天後出血已止，腫脹和瘀血斑出，可在損傷部位上下用掌平、推法，由遠心端推向近心端。
- (3)用掌根魚際輕揉腫脹處，由週圍向中心，再由中心向四周。

(4)在推揉同時，加以被動手法，如搖法和引伸法。肌肉拉傷的急性期，須休息，藥物外敷和加壓包紮是十分重要的。

## 五、受傷後的部位訓練及保護

(一)受傷時堅持傷部的訓練：訓練時，傷部應戴護具（如踝傷，應戴護踝）。只要疼痛緩解，就要及早開始功能訓練。若扭傷不重，一般三天後，可開始進行固定受傷關節的受傷肢體力量練習。如踝、膝受傷、可踝、膝不動，作抬腿練習。如肩關節受傷，可作肩關節不動，屈肘抬起輕量物的練習。二周後，可進行恢復關節活動度的屈伸繞環的訓練。

(二)為何肌肉和韌帶受傷後，須及早開始恢復鍛練呢？因及早鍛練能改善受傷部位的血液循環，有利於防止傷部攣縮，促進損傷修復。如果等傷完全好了，才開始訓練，由於停訓時間長，受傷部位會出現硬結，伸展性下降，周圍肌群也會隨之出現萎縮，這時進行訓練，容易再次致傷。

## 六、結論

預防重於治療，在運動時要考慮到可能會引起傷害的原因，並加以適當的預防。但在日常生活中或運動當中，總會有意外或不可抗拒的傷害發生。遇到傷害發生時，能夠加以妥善的處置，如推拿，不但可以減輕傷勢的疼痛及嚴重性，而且可加速傷害的復原。本文希望關心健康的朋友，在運動傷害時能有所應對，而使運動是一種享受，使運動的人生成為健康的代名詞。

## 參考資料

- (一)實用中醫推拿學—駱競洪著。遠志出版，1992年。
- (二)中國中醫獨特療法大全（中冊）—裘沛然主編，渡假出版社有限公司，82年7月。
- (三)運動傷害預防治療—東京大學教授中島寬之編著，賴耿陽譯者。復漢出版社印行。1984年3月P306~318。
- (四)針灸學手冊→文光編輯所（編校者），發行人—陳兆桓。文光圖書有限公司—73年4月再版。

(五)最新耳鍼與皮肉鍼療法－黃誠仁編著。啓業書局有限公司。