

温针灸治疗肩周炎的那些事

文 / 榆林市中医医院 李永旺

一、肩周炎

1.什么是肩周炎

肩周炎，又称“五十肩”或“冻结肩”，是一种常见的肩部疾病，主要表现为肩部疼痛、僵硬和肌肉疲劳。肩周炎在50岁左右的中老年人中较为常见。虽然这种疾病的症状一般会随着时间的推移而逐渐缓解，但是即便病情最终得到了最大程度的恢复，仍会有约60%的患者不能完全恢复正常，患肩活动度低于对侧正常肩关节。

2.肩周炎的症状

作为一种影响肩关节及其周围软组织的慢性疾病，肩周炎的症状多样且危害深远。初期，患者可能会感受到肩部轻微的阵发性疼痛，这种疼痛在夜间或气候变化时尤为明显，逐渐发展为持续性的钝痛或刀割样疼痛，严重时甚至会影响睡眠。随着病情的发展，肩部各方向的主动和被动活动都会受到限制，如梳头、穿衣、洗脸等日常动作可能变得困难重重；同时，肩部周围的肌肉（如三角肌、冈上肌等）可能出现痉挛，晚期更可能因废用而导致肌肉萎缩，肩峰突起，关节僵硬。此外，肩周炎患者往往对寒冷特别敏感，即使在温暖的环境中，肩部也会感到畏寒不适。

3.肩周炎的危害

肩周炎的危害同样不容忽视。它不仅直接损害肩



关节的功能健康，导致患者的日常生活和工作受到严重影响，还可能因长期疼痛和心理负担的加重，对患者的心理健康构成威胁，引发焦虑、抑郁等情绪问题。更严重的是，肩周炎若得不到及时有效的治疗，还可能引发颈椎病。此外，肩周炎还可能压迫周围神经，引发神经根型颈椎病，导致上肢麻木、无力等症状，进一步影响患者的生活质量。

因此，寻找有效的治疗方法显得尤为重要。其中，温针灸便是近些年备受推崇的一种传统中医疗法。

二、温针灸

1. 什么是温针灸

温针灸是一种结合了针刺和艾灸热疗优点的中医治疗方法，其治疗过程并不复杂。首先，医生会在患者身体的特定穴位上插入细针；接着，使用艾叶或艾条烧热这些穴位，进行温灸治疗。这种治疗方法基本上是无痛的，患者只会感到轻微的温热感，而且整个治疗过程非常安全，无需担心有任何不良反应。研究显示，温针灸不仅能够帮助患者刺激身体的自然疗愈机制，还能促进血液循环和淋巴循环，从而有效减轻疼痛和炎症。因此，无论是对于慢性疼痛患者，还是对于需要康复的患者来说，温针灸都是一种非常有效的治疗选择。

2. 温针灸治疗肩周炎的原理

肩周炎的主要症状是疼痛和关节活动障碍，而温针灸恰好可以通过刺激穴位，促进局部血液循环，达到缓解疼痛和恢复关节功能的目的。

(1) 促进血液循环：温针灸通过热刺激穴位，能够促使局部血管扩张，从而促进血液循环，增加血管通透性。这不仅有助于加速炎症物质的吸收和代谢，减轻肩部的炎症反应，还能为肩部肌肉和关节提供更多的养分和氧气，从而减轻疼痛感，提升治疗效果。

(2) 缓解肌肉痉挛：肩周炎患者常伴有肩部肌肉紧张和痉挛，不仅会加重患者的疼痛感，还会限制患者的关节活动范围。而温针灸能够刺激肩部肌肉，使其逐渐放松，缓解痉挛状态，从而减轻肩部的僵硬感，提高关节的灵活性。

(3) 促进关节功能恢复：肩周炎患者的关节囊和韧带还常常会因炎症和粘连而变得僵硬，限制关节的活动范围。而通过温针灸治疗，这些粘连的组织能够逐

渐放松，关节囊和韧带的弹性得以恢复，从而增加关节的活动范围，促进关节功能的恢复。这不仅有助于减轻疼痛感，还能提高患者的生活质量。

3. 温针灸治疗肩周炎的穴位选择

温针灸治疗肩周炎时，医生会选取肩部局部穴位作为主要的治疗点，包括肩髃、肩髃、肩贞等，它们被中医专家形象地称为“肩三针”，在治疗肩周炎方面发挥着重要的作用。

(1) 肩髃：这个穴位位于肩部三角肌上，在肩峰的前下方，是治疗肩周炎的重要穴位之一。通过刺激这个穴位，医生可以帮助患者疏通经络，调和气血，从而有效缓解肩部的疼痛和僵硬感。

(2) 肩髃：这个穴位位于肩胛骨外侧缘，肩峰下凹陷处，是中医临床常用的治疗肩周炎的穴位之一。通过刺激这个穴位，医生可以帮助患者舒筋活络，散寒止痛，从而缓解肩部肌肉的紧张和疼痛。

(3) 肩贞：这个穴位位于肩关节后下方，在腋后纹头直上1寸处，是治疗肩周炎时常用的穴位之一。通过刺激这个穴位，医生可以帮助患者调和气血，舒筋止痛，对于缓解肩部疼痛、恢复肩关节的活动功能有显著的疗效。

此外，采用温针灸治疗肩周炎时，医生还会根据患者的具体症状，选取其他相关穴位进行配合治疗。例如，根据疼痛的具体位置，可以选取相关经络上的穴位进行治疗，如手阳明大肠经的温溜穴、曲池穴等。这些穴位在治疗肩周炎方面同样具有显著的效果，可以进一步增强治疗效果，促进患者康复。

4. 温针灸治疗肩周炎的效果

根据最新的研究结果，温针灸在治疗肩周炎方面具有显著的效果。这种古老的中医疗法不仅能够显著减轻肩周炎患者的疼痛和炎症，还能有效提升肌肉的柔软性和灵活性，从而大幅改善肩部的活动范围。一方面，通过刺激身体的穴位，它可以促进气血流通，加速炎症消散；另一方面，还可以改善免疫系统的功能，增强身体的抵抗力，促进自然疗愈。

三、注意事项

1. 选择经验丰富的医生

温针灸治疗是一项非常专业的技术，需要由经验



丰富的医生进行操作,以确保治疗的安全性和有效性。患者在选择治疗机构时,应优先考虑医生的资质和经验,避免因医生技术不过关而产生治疗风险。

2.个体化治疗

每个患者的具体情况不同,因此治疗方案应根据患者的症状、体质和病程等因素进行个体化调整。开始治疗前,一定要让医生对自己的身体进行全面评估,并根据评估结果制订个性化的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

3.配合其他治疗方法

温针灸虽然是一种有效的治疗方法,但在某些情况下,与其他中医疗法(如推拿、中药热敷等)配合使用,可以进一步提高治疗效果。因此,患者还应与医生沟通,了解不同治疗方法的优缺点,并根据自身情况选

择最适合的治疗方案。

4.坚持治疗

肩周炎的治疗需要一定的时间,患者应保持耐心,坚持治疗。同时,为了促进关节功能的恢复,患者还应配合适当的功能锻炼。在锻炼过程中,患者应遵循医生的指导,避免过度锻炼或不当锻炼导致损伤。只有坚持治疗并积极配合功能锻炼,才能达到最佳的治疗效果。

总之,温针灸是一种安全、有效且经济的肩周炎治疗方法。它通过刺激穴位,能促进血液循环和淋巴循环,减轻疼痛和炎症,促进关节功能的恢复。所以,如果你正为肩周炎困扰,不妨尝试一下温针灸治疗,相信它会带来意想不到的惊喜。[药物与人](#)