

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動力醫療 來源 自由時報 日期 98.7.06 版面 B七版

火針 改善網球肘有一套

圖·文 / 盧政男

小威喜歡打羽球，尤其他的反手拍扣球，堪稱場上一絕。可是近來他都沒來打球，原來他的手肘痛，尤其是前臂轉動時，會造成手肘的外側疼痛，且拿較重的物品時，手臂會疼痛不已，更別提打球！於是他休息和自行貼藥布及熱敷，但幾週後，疼痛仍困擾著他。

後來，他求助中醫，經檢查發現，

手肘的疼痛就是俗稱的「網球肘」，在醫學術語上，稱作「肱骨外上髁炎」。中醫師先用針灸處置，每次處理過後，2至3天都會改善，但活動久了，仍會疼痛和動作不順暢。因此醫師建議改採用「火針」療法，用此方式治療3次後，症狀緩解許多，已不太疼痛，可恢復打球。

多數的網球肘患者都是因為過度使用肌腱，導致肌腱出現慢性損傷。表現為肘關節外側疼痛，可向前臂外側放射，臨床表現主要以肱骨外上髁部局限性疼痛，腕和前臂旋轉功能障礙為主要特徵。

患者常會出現如打球、發球或反拍，甚至是拿鍋鏟、抓取汽水瓶時，都會感到前臂和肘部十分疼痛，握物無

力，容易掉落。

此病與職業或運動有密切關係，多見於需要反覆、用力，以手、腕活動為職業或運動的人們，尤其是頻繁地旋轉前臂者。如：網球、羽毛球、高爾夫球運動員、小提琴手、建築工人、家庭婦女等。

火針療法是屬於針灸療法的其中一種。火針，是將針在火上燒紅後，刺入穴位或一定部位，以治療疾病的一種針刺方法。

火針古稱「燔針」，火針刺法稱為「粹刺」。在秦漢時，中醫經典的《黃帝內經》中，就有關於火針的記載，當時常用此方法治療疼痛或癰腫等疾病。

火針主要的作法就是把特殊的針具燒紅之後，瞬間將針刺入痛點，雖然其疼痛感較針刺明顯些，但其刺入約只有不到一秒的時間，所以實際上，

其疼痛感是可被接受的。

火針療法常被用來治療慢性疼痛，如肱骨外上髁炎、陳舊性踝關節扭傷、膝關節骨性關節炎等。火針的治療原理是因火針刺入病位後，能迅速消除或改善局部組織水腫、充血、滲出、黏連、鈣化、攣縮、缺血等病理變化，使受損組織和神經重新恢復。

網球肘的防護主要是讓受傷的手肘和前臂休息，暫時不要讓傷肘負重或多活動。若仍需活動傷肘和前臂，建議一定要戴護肘，以保護傷處，免得更進一步受傷。另外，在此病慢性期時，多熱敷患處，可增加其循環，減輕疼痛。

要注意的是，火針治療對慢性疼痛有一定和迅速的療效，不過此法會有輕微的疼痛和燙傷。

（作者為高雄長庚醫院中醫部醫師）

