

中醫妙招

膝而復得

膝蓋痛，稱膝關節痛，中醫也稱「膝痹」，是一種常見的中醫骨傷科及針灸科疾病，常常發生在中老年人、運動員及體形肥胖者身上。傳統中醫將膝痛的病因大體分為虛證與實證，然而膝關節是一個非常繁雜的關節，除了股骨、脛骨、腓骨、髌骨、髕骨等骨頭外，還有非常豐富的肌肉、韌帶、半月板、滑囊等，這樣才能夠維持膝關節的穩定性及正常發揮膝關節的功能。因此，醫者需要做詳細檢查以確定膝痛病因，才能更具針對性地治療，以最大程度地減輕膝關節的疼痛不適，恢復膝關節的功能活動。

文：香港中醫學會秘書長 石華鋒註冊中醫

圖：石華鋒、資料圖片

當膝蓋痛患者來就診時，中醫師需要通過仔細的檢查，明確病後方可進行治療。中醫療法豐富，臨床上要在有限的時間內發揮中醫的最大療效，每位中醫師都有其擅長的一套方法，筆者在此分享一套針對膝痛行之有效的中醫療法。

1. 中醫拍打法——大範圍整體治療

中醫師可以藉助雙手或拍打工具在膝關節的前、後、內、外側進行整體拍打，分為出痧與不出痧拍打。出痧效果更優，但一定要由有經驗的中醫進行治療，因為拍打方法及力度不當可致膝關節受傷。關於出痧，一般經過2至3次治療，之後的出痧可顯著減少，膝痛亦明顯緩解。兩次的出痧拍打需隔至少7至10日。

但對於怕痛患者，建議使用不出痧拍打，例如使用國家非物質文化遺產「葛氏捏緊拍打療法」，可用虛掌在膝蓋周圍有節律地拍打5至10分鐘。透過拍打可令肌肉放鬆，促進局部血液循環，修復受損的組織，具有扶正祛邪，行氣活血的功效。



■雙手以虛掌在膝蓋周圍有節律地拍打。

谷、尺澤、曲池等穴位，在下肢的三陰交穴。針灸時可加用電針機及照射紅外線燈以加強針刺的療效。

2. 針灸療法——小範圍精準治療

治療膝關節疾病時，根據不同病因，選擇相應的穴位進行針灸。例如，病因在股四頭肌，可針刺梁丘、血海、鶴頂等穴位；病因在膕肌或鵝掌滑囊，可選擇委陽、委中、合陽等穴位；病因在內側副韌帶或鵝掌肌韌可選擇陰陵泉、膝關、曲泉等穴位；病因在外側副韌帶或髌胫束可選擇風市、膝陽關、陽陵泉等穴位；病因在半月板或前後交叉韌帶，可選擇內膝眼、犢鼻等穴位。當然，有一些遠端的穴位，對膝關節亦有很大的幫助，例如在上肢的合



■坐位膝關節屈伸運動



■石華鋒註冊中醫



3. 運動康復——療效的保證

接受完中醫拍打、針灸治療後，患者可在家中進行康復鍛煉，以最大程度恢復膝關節的功能，可記住鍛煉三字訣：按、拉、練。

按，即穴位按摩，可根據病因選擇不同的穴位進行按揉，常見的按揉穴位包括血海、陰陵泉、足三里、陽陵泉、尺澤等穴位。每日按揉1至2次，每次每個穴位按揉100下，力度以有酸脹感為準。

拉，即拉筋，拉筋需包括髕關節及膝關節。很多慢性膝痛的患者，膝關節出現內翻或外翻，雙膝合併時出現「O」形或「X」形，臨床上「O」形腿更常見，此時需要對髕關節進行拉伸，「青蛙趴」的拉筋方法對「O」形腿有輔助治療作用，堅持半年以上，可見療效。年長者則建議用「礪谷療法」的綁膝方法來防止病情惡化及達到矯正療效。

練，即膝關節屈伸鍛煉。以鍛煉股四頭肌為主，可以增強膝關節的穩定性。首先取坐位，伸膝並伸直膝關節；然後屈曲膝關節，此時可感受小腿被拉伸；最後將繃緊的大腿抬離座位1個拳頭高，並維持1至2秒，然後慢慢放下。左右下肢可交替進行，建議重複練習10至20次。

4. 湯水保健——強筋護膝湯



功效：補益正氣，活血通絡，強筋健骨

材料：黃芪30、懷牛膝15g、遠志15g、石斛15g、杜仲15g、桑寄生15g、雞血藤15g、忍冬藤15g、豬脊骨1斤(食素者可以適量新鮮淮山代替)

做法：洗淨材料後，將藥材及2公升水放入煲內，浸半小時，然後加入豬脊骨(或新鮮淮山)，以大火煲滾後，再轉細火煲1至1.5小時，去渣取液，可得到約500ml湯水。臨睡前空腹頓服，然後蓋被暖睡，若可得汗出，膝痛可明顯改善。

註：由於體質不同，請向你的中醫師查詢後再服用。