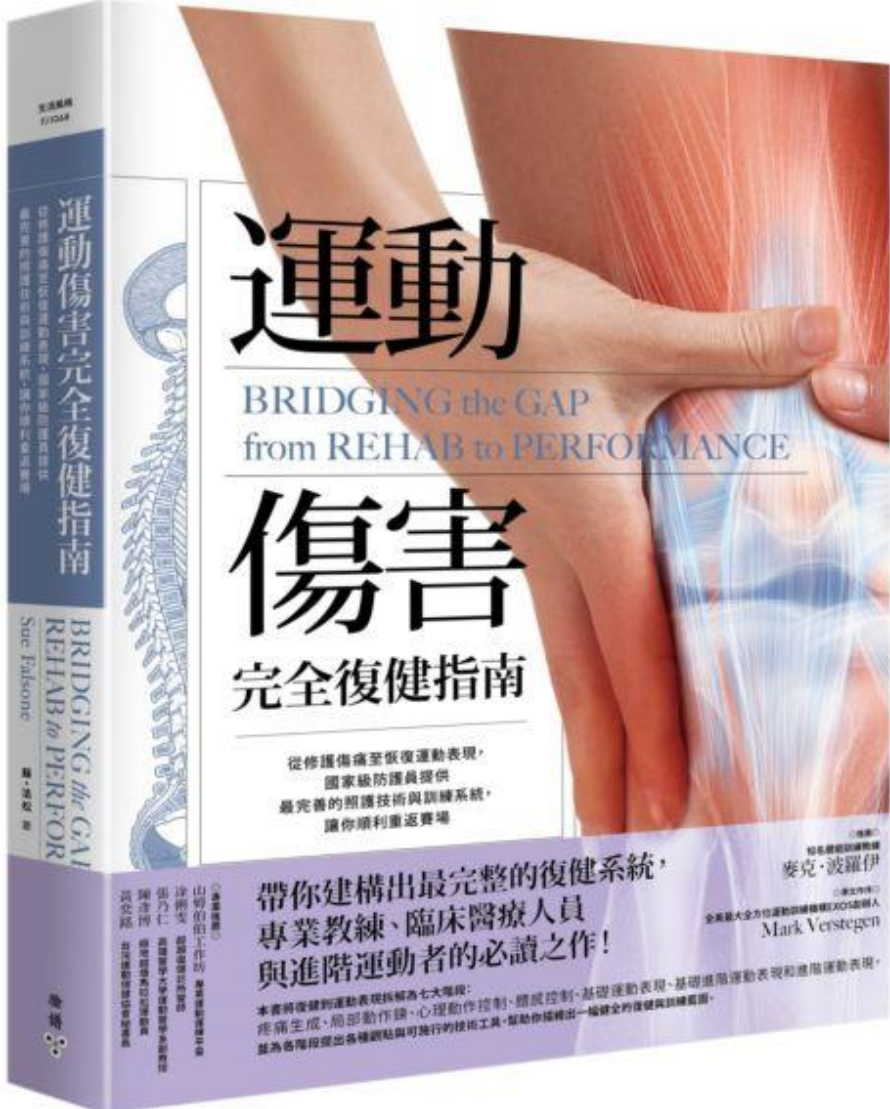


虎

Chubby Tiger

淺談
中醫刮痧與
拔罐

胖虎中醫黃敬軒



運動醫學
F11244

運動傷害完全復健指南
從修護傷痛至恢復運動表現，
國家級防護員提供最完善的照護技術與訓練系統，
讓你順利重返賽場。

BRIDGING the GAP
REHAB to PERFORM
Sue Falson

Elsevier

運動

BRIDGING the GAP
from REHAB to PERFORMANCE

傷害

完全復健指南

從修護傷痛至恢復運動表現，
國家級防護員提供
最完善的照護技術與訓練系統，
讓你順利重返賽場。

帶你建構出最完整的復健系統，
專業教練、臨床醫療人員
與進階運動者的必讀之作！

本書將復健到運動表現拆解為七大階段：
疼痛生成、局部動作訓練、心理動作控制、體感控制、基礎運動表現、基礎進階運動表現和進階運動表現。
並為各階段提出各種訓練點與可執行的技術工具，幫助你建構出一個健全的復健與訓練藍圖。

◎作者◎
知名運動防護員

麥克·波羅伊

◎作者◎
全美最大全方位運動防護雜誌《SCJ》編輯人

Mark Verstegen

工具輔助軟 組織鬆動術 IASTM Instrument- assisted soft-tissue mobilization

處理較棘手的局部動作鍊問題

源自刮痧

在美國流行是因為Dave Graston

使用金屬、塑膠或是陶瓷材質的器具，使用堅硬的邊緣給軟組織施加剪力，以促進組織癒合

過程中，工具與皮膚間的接觸面很小，接觸面會使用潤滑劑以利器具順暢地滑動，大多數運動員感覺是舒服的

操作過程中，發現有不平整的軟組織感覺，提示操作者必須要處理增生的纖維

工具輔助軟組織鬆動術 IASTM

- 改善活動度，包含關節角度和動作控制
- 生理學角度：使用工作誘發出的微創傷，會再刺激纖維母細胞，生成膠原纖維和彈性纖維細胞，重啟傷後身體初始的發炎反應
- 根據力學傳導理論，因為IASTM能夠促使第Ⅲ型膠原蛋白轉變為第Ⅰ型膠原蛋白，所以可以改善肌肉和筋膜的彈性。研究證實：IASTM在增加活動度的同時，也加快膝關節受損韌帶的組織癒合速度。
- IASTM可以讓修復中的膠原組織重新排列，所以能夠改善軟組織的限制和沾黏。從筋膜的角度而言，組織溫度↑，可以影響玻尿酸的黏彈性。

工具輔助軟組織鬆動術 IASTM

- **IASTM**能降低腫脹和增加血管擴張，讓循環和血管改善，使血液更容易流到有問題的局部動作鍊區域。
- 好的血循能帶來充足的養分，還能加速受傷部位的廢物與毒素代謝。**IASTM**可以移除代謝廢物，並為軟組織補充水分。
- 刺激肌筋膜纖維能夠降低過度緊繃的肌肉張力，同時也改善與本體感覺和疼痛相關的周邊神經系統的力學傳導。

軟組織損傷後遺症的元兇

Reasons to cause soft tissue damage sequelar

- 粘連 adhesion
- 攣縮 contracture
- 結疤 scarring

刮痧療法

- 廣義與狹義的刮痧
- 定義：用光滑的硬器具或手指，金屬針具，在人體表面特定部位，反覆進行刮、擠、揪、捏、刺等物理刺激，造成皮膚表面瘀血點、瘀血斑或點狀出血
- 刮拭是手段，出痧是結果，目的是將鬱滯於經絡腧穴及相應組織器官中的風寒痰濕邪氣，從皮毛透達於外，使經絡疏通

痧

ZDIC.NET

何謂痧？

- 簡單而言指刮痧後皮膚表面出現之瘀血點、瘀血斑或點狀出血。
- 痧在中醫學中具有以下含義：
 1. 痧是中醫學溫病範疇內的病證名
 2. 痧指皮膚表面出現的疹子
 3. 痧又專指麻疹
 4. 痧是致死且會不斷轉換的邪毒

歷史緣由

- 從古代砭石療法的基礎上發展起來的
- 唐代，古籍中即有以苧麻治療痧病的記載，稱為「蔓ㄣ一丫’法」
- 元代已有較多的刮痧療法記載，如：危亦林(1277-1347)《世醫得效方》提出刮痧治法，以苧麻蘸水在頸項、兩肘臂、兩膝腕處，刮至皮下出血，凝結成米粒樣紅點為止
- 清·郭志邃《痧脹玉衡》書中列治痧三法、放痧有十、刮痧法、用針說、用藥大法等專論治痧之法，為痧證專書。其流傳於民間之中，江南一代廣為盛行

刮痧的作用原理

- 通過刺激體表脈絡、皮部和經絡傳導作用
- 激發人體臟器的協調功能
- 改善人體氣血流通狀態
- 以達到活血化瘀，平衡陰陽，舒經通絡，行氣活血，扶正祛邪、排泄瘀毒、退熱解驚、開竅益神等功效

刮痧療法之現代醫學研究

- 刺激皮膚的末梢神經
- 改善局部組織的血液、淋巴循環
- 增加新陳代謝
- 促進營養供給
- 通過神經、內分泌系統，調節人體的免疫功能
- 增加機體的防禦能力，改善病理狀況，抑制病理過程的作用

刮痧的預防保健作用

- 刮痧作用部位：體表皮膚
- 肺主皮毛，肺主氣
- 《靈樞·決氣》：「上焦開發，宣五穀味，熏膚，充身，澤毛，若霧露之溉，是謂氣。」
- 肺合皮毛，肺之精氣具有潤澤皮毛，固護肌表的作用
- 肺主宣發，司腠理的開合，皮毛上汗孔散氣和排泄汗液也是由肺調節，故稱肺主皮毛。
- 《素問·痿論》：「肺主身之皮毛。」

什麼時候可以刮痧？

- 都可以
- 刮痧不受場域、時間、空間的限制
- 沒病時刮一刮（保健刮），行氣活血
- 有病時刮一刮（治療刮），祛病養命

刮痧的痛與恐懼

- 經絡氣血不通暢的痛＝疾病的反映
 - 不通則痛？
 - 刮拭經絡氣血瘀滯的部位都會出現不同程度的疼痛感覺
 - 痛的輕重與病變相關
 - 痛點就是重點
- 不專業的刮痧技術帶來的痛

減痛刮痧

- 舒適體位，掌控刮拭角度、按壓力、速度
- 減輕疼痛的三級刮痧術
 1. 軀幹四肢減痛刮痧
 2. 面部美白祛斑不留痕
 3. 手足頭精細刮痧

軀幹四肢減痛刮痧

- 適用在面積大、肌肉豐滿的部位
- 被刮者臥位或座位，施刮者多站立姿勢。
- 以雙足為發力點，將足力、腿力、腰力、肩部的力量運用到肘關節帶動腕力刮痧，勻速刮拭，速度與心律相同，合理掌控刮痧要素

面部美白祛斑不留痕

- 被刮者臥位。施刮者坐位。
- 端坐，鬆肩，垂肘，運用腕力、指力刮拭。
- 刮痧板角度小，與面部皮膚大面積接觸，多以皮下軟組織帶動皮膚移動。
- 根據需要可以按造心律和呼吸節律刮拭，務必輕柔，舒適又不出痧

香奈兒奢華金燦居家療程組





手足頭全息區精細刮痧

- 被刮者與施刮者均採用坐位，頭部刮痧時，施刮者可以採用站位
- 平心靜氣，用指力，以mm計算刮拭的長度，按呼吸節律，3-5分的施壓力緩慢調理氣血
- 按壓力、速度，可以調整。按壓力增加時，速度要相應減慢
- 無論刮拭速度快慢，速率一定要均勻
- 骨骼突起部位，脂肪、肌肉較薄弱的部位一定要用補法刮拭

刮痧七要素

1. 刮拭按壓力
2. 刮拭速度
3. 刮拭角度
4. 刮拭方向
5. 刮拭長度和寬度
6. 刮拭面積
7. 刮拭時間與刮痧間隔
 - 每次總的刮痧時間
 - 每個部位刮痧時間
 - 刮痧治療的間隔時間

要素一：刮拭按壓力

- 壓力大小決定刮拭刺激的強度和深度
- 兩個出力的方向：刮拭方向＋垂直下壓力
- 刮痧療法通過刮拭皮膚疏通經絡，須使刮拭的作用力根據需要分別傳導到肌肉 血脈 筋骨，才有調理體內氣血津液運行，以達到臟腑和骨關節病的治療目的
- 刮痧最忌只在皮膚表面摩擦，不只沒有治療效果，還會形成表皮水腫
- 也不是按壓力越大越好，氣血不足的體質或病症，骨骼突起，皮下脂肪少的部位，大血管所在處，按壓力都應該減輕
- 刮拭時，壓力都要保持均勻平穩，不要忽輕忽重，頭輕尾重或頭重尾輕

刮拭力度的定量

- 按壓力從皮到骨設為**10**分，輕放皮膚上為**1**分，無壓力。按在骨上為**10**分，為重壓力。取其中為**5**分，力度有到達肌肉，為中等壓力。
- **2-3**分力為輕壓力，為補法，可以激發潛能，補充能量
- **4-6**分力為中等壓力，為平補平瀉法，調動機體自調機能，有補有瀉，自動調平衡，暢通氣血津液
- **7-9**分力為重壓力，可達筋膜及骨骼之上，為瀉法，可以宣瀉三濁，長時間用瀉法刮痧會損傷正氣，延遲恢復時間

刮痧的補瀉手法

- 補法
 - 按壓力小，2-3分輕壓力，速度慢，慢於心律，短時間
 - 老人，體弱，久病，重病，形體瘦弱的虛證患者
 - 皮下脂肪和肌肉比較薄弱的部位，如：胸骨、脛骨前側、足背
- 瀉法
 - 按壓力大，7-9分重壓力，速度快，快於心律，能疏泄病邪，使亢進機能恢復正常
 - 年輕，體壯，新病，疾病或形體壯實的實證患者
 - 實際操作時，為了避免疼痛，基本不用瀉法
- 平補平瀉法

平補平瀉法

1. 按壓力大，速度慢（疼痛敏感部位）
 2. 按壓力小，速度快
 3. 按壓力中等，4-6分中壓力，速度適中，與心律相合（最易被接受）
- 廣泛適用於非體質虛弱的所有人
 - 可以保健，或虛實兼見者

要素二：刮拭速度

- 刮拭速度主要牽涉到刮痧的舒適感和刮痧治療的效果
- 一般來說，刮拭速度應與心律接近，一分鐘約60-80次
- 快於心律稱為速度快，慢於心律稱速度慢
- 速度快，按壓力小，作用部位表淺，適合體質虛寒者短時間刮拭，可以快速調動氣血，有益氣活血溫通的補益效果
- 病變部位較深或血脈瘀滯、疼痛的部位，按壓力增大，減慢刮拭速度，可化解深部血瘀，還能減輕疼痛
- 手足頭的全息穴區部位小，刮拭手法須緩慢輕柔，速度可以更緩慢，與呼吸節律接近

要素三：刮拭角度

- 刮痧板與皮膚的夾角稱作刮拭角度
- 刮拭角度與舒適度跟刺激強度相關
- 一般建議小於**45度**
- 疼痛敏感部位，要小於**15度**
- 治療的經穴需要較強刺激時，刮拭的角度要增大
- 急救穴人中穴，要垂直**90度**按壓
- 深在骨縫部位的穴位需要按壓力較大時也採用**90度**垂直按壓

要素四：刮拭方向

1. 刮痧板是直線刮拭還是弧線刮拭？

- 直線刮拭：推動、引導氣血直線運行的作用

- 弧線刮拭：有調動氣血向中心集中，或由深層向淺層調動氣血，或軟堅散結，緩解軟組織緊張僵硬引起的疼痛

2. 是否按照經絡氣血運行方向刮拭？

- 順經氣運行方向刮拭為補，逆經氣運行方向刮拭為瀉

要素五：刮拭長度和寬度

- 一般以穴位為中心，每次刮拭長度約8-15cm，刮拭長度要大於穴區範圍
- 若需要刮拭的經脈較長，可分段刮拭
- 原則就是長短跟寬度都要大於病變範圍
- 刮痧就是點線面的結合

要素六：刮拭面積

- 刮痧板接觸皮膚的面積大小
- 點？面？
- 刮痧板的角部邊緣，或刮痧板長邊邊緣接觸皮膚，作用力集中，接觸面積小，刺激強度大
- 刮痧板的平面接觸皮膚，接觸面積大，刺激強度小而柔和，舒適度較佳

要素七：刮痧時間

- 每次的刮痧總時間
 - 判斷標準：被刮者的體質，年齡，病變部位的輕重程度，刮拭速度
 - 一般一次刮痧時間控制在20-30分鐘，體弱者應縮短
- 每個部位的刮痧時間
 - 初學者：每個部位刮拭30下，有經驗以後，每個部位應該區別對待
 - 年輕體壯，痧可出透；年老體虛者，保護正氣，不追求出痧，少量出痧或皮膚毛孔微張就可以停止，避免宣洩過度
 - 出痧少或不出痧者，毛孔張開，局部疼痛減輕，板下不平順感覺減輕即可停止

刮痧間隔

- 視病症緩急，被刮者的體質強弱，以及刮痧後恢復的情況而定
- 分為塗油的治療刮與不塗油的保健刮
- 治療刮：塗油，每次間隔**5-7**天，以同一部位局部皮膚痧象完全消退，疲勞和觸痛感消失為準
- 痧的消退，一般需要**5-7**天，快者**2-3**天，慢者**12-14**天
- 保健刮：不塗油，隔衣刮拭，可以每天刮

拔罐學



何謂拔罐療法？

- 拔罐是一項使用已超過3000年的傳統中醫療法，使用專門的罐具吸附在需要治療的部位的皮膚上。
- 製造出罐具內的真空狀態的方法：加熱罐具、使用幫浦，或單靠嘴巴將空氣吸出。
- 罐具的負壓會將覆蓋觸的皮膚往上吸往上拉提，留置一段時間或滑動已吸附在皮膚上的罐具都可以促進局部的血液循環，排除體內的毒素，強身健體，進而達到治療疼痛，發炎感染等疾病。

- 拔罐的歷史
- 拔罐原理
- 罐杯選擇
- 罐法學
- 副作用
- 注意事項與禁忌
- 清潔與消毒
- 各論

拔罐療法的最早記載

- 公元前**1550**年，埃及的《埃伯斯紙草文稿》
- 傳到古希臘，希波克拉底用來處理器質性疾病與內科疾病
- 公元前**200**年，馬王堆漢墓出土的帛書《五十二病方》，主要應用於治療瘡瘍時，吸血排膿
- 湖南長沙的馬王堆三號漢墓，出土帛書《五十二病方》記載以獸角治療痔疾的方法：「牡痔居竅旁，大者如棗，小者如核者，方以小角角之，如孰（熟）二斗米頃，而張角」。其中「以小角角之」，指的就是用小獸角吸拔膿液
- 外科治療方法

拔罐起源

- 角法：將患處刺破，用竹筒吸血，與濕杯術相似，是中國的拔火罐療法的起源
- 晉代葛洪的《肘後備急方》及唐代王燾的《外臺祕要》中都有角法的相關敘述
- 醫療副反應：因為使用拔罐治療的應用不當而造成
- 《肘後備急方·卷中》：「癰疽、瘤、石癰、結筋、癩癰、皆不可就針角。針角者，少有不及禍者也。」









拔罐或拔罐的好處

- 幾乎所有用來處理軟組織的治療法都是靠壓力的原理來改變組織癒合中第 I 型與第 III 型膠原蛋白沈積的方式。
- 例1：徒手治療是用壓力來還原內臟的運動性和活動性，並且增加關節內液體以及深層筋膜內玻尿酸的黏彈性。
- 拔罐是使用負壓將皮膚和軟組織拉進入拔罐杯中。罐緣之下出現壓迫力，但在罐體中央下方產生的卻是牽張力。
- 將罐內壁擦上酒精再點燃的方式可以製造最大的負壓，利用抽氣筒的機械方式卻是最穩定的方式。在使用者之間的信度也很高。

- 初學者練習拔罐**20**次，就能和專業人員操作無異。
- 效果很主觀：一般拔完罐都會覺得很舒服。
- 有效原因仍未知。
- 舒緩肌筋膜疼痛，可以改善受傷部位的局部循環和增加軟組織的活動度，無論是反覆傷害或是慢性傷害。
- 中醫使用拔罐技藝超過兩千年，中醫認為拔罐可以改善阻滯的「氣」，並且使氣可以不受阻礙地暢行全身。

拔罐的效用

- 生物力學的理論：依照Tham生物物理學的模型發現：在罐體內部中心點的位置組織張力最高，並且會延伸到罐體直徑0.4倍的位置，罐杯邊緣的下方是壓力所在的位置
- 骨骼肌肉彈性照影是藉由超音波偵測軟組織僵硬的程度，發現：拔罐前與拔罐期間，軟組織的僵硬程度確實有下降。
- 循環理論：指的是微血管循環，就是介於小動脈、微血管和小靜脈之間的循環，是人體最小的血管。
- 受傷後產生的疤痕組織破壞或干擾微循環時，組織因為無法得到足夠血流，所以組織癒合能力與營養物質傳遞都受到影響，同時也影響到微淋巴管的代謝，造成組織間液滯留在受傷部位，甚至會造成周圍組織的續發性傷害。

- 肌肉透過再生、修復兩種機制癒合。肌纖維再生是藉由將衛星細胞分裂成肌原細胞，形成新的肌小管與受傷的肌纖維融合在一起。
- 疤痕組織也是因為這樣的修補機制形成，但是再生跟修復的機制必須要取得平衡，肌肉才能有適當的組織癒合。
- 組織受傷後必須要有血管新生的過程，才能順利癒合，沒有足夠的血管再生，會影響癒合速度，甚至導致慢性反覆的肌肉拉傷。

- 拔罐→負壓→血液集中到罐杯下方的位置
- 取罐後→健康組織：理想血循→聚積在罐杯下的血液會自然消散
→欠缺好的微循環：血液會積聚在原處，所以會看見瘀青。



拔罐



拔罐後的身體反應……

- 理論上，拔罐之後，身體會對拔罐治療產生兩個反應
- 血管新生：生成小動脈、小靜脈和微血管，加強循環，排除因為拔罐聚積的血液
- 自溶(Autolysis)反應：代謝任何受損、廢用並且會在受傷肌肉中限制血流輸送的血管
- 降低發炎反應：增加拔罐部位的血流，稀釋發炎物質
 - 南韓一篇研究高血壓患者論文發現，拔罐比藥物更能夠改善血管血液回填

拔罐與止痛

- 拔罐可以刺激 C觸覺傳入神經纖維，同時也刺激催產素分泌
 - C觸覺傳入神經纖維會被慢速、力量輕的觸摸所誘發
- 拔罐可以刺激周邊神經系統，讓疼痛受器重新被校正
- 拔罐部位因為充血的血流，可以刺激中樞神經系統，誘發大腦釋放阻斷疼痛的神經傳導物質

拔罐後恢復的時間

- Average: 3-10天
- 恢復期的長短是根據每個人的整體健康水準而定，也就是說自我療癒的能力決定恢復的時間
- 利用恢復時間當作預測運動員健康狀態
- 活動，營養，睡眠，補水，抽菸
- 如果只有某個拔罐的地方無法充血，其餘周圍拔罐區域都充血的話……，仔細檢查！
- 因為循環太差，即使給予外部刺激，也無法將血流帶到拔罐部位，這個比拔罐後瘀青更糟糕，一般與運動員的疼痛相關

拔罐技巧：有三種（留，滑，動）

- 如何決定使用哪種拔罐技巧？
 - 運動員的需求
 - 限制
 - 拔罐經驗
 - 傷害類型
 - 傷害的具體情況
- 留罐法
- 滑罐法
- 動態留罐法

留罐法：罐不動，人不動

- 客戶對生理機能（癒合能力）擔憂時
- 希望能刺激那些原本組織內的微血管生成有問題的部位再生血管
- 躺姿
- 維持緩慢且有控制的呼吸
- 一個或多個罐，靜置5分鐘
- 有任何異常的徵兆，例如：出血或是從皮膚溢出分泌物，要立刻移除罐體

滑罐法：罐動，人不動

- 假若問題是在特定局部動作鍊上的筋膜或軟組織，選滑罐法
- 軟組織的限制不只會在特定肌肉，可能是在筋膜線上任何一處的沾黏所造成，滑罐可以處理筋膜沿線上的不同地方，輕鬆變換位置，不僅改善局部循環，還能釋放筋膜張力，並且可能可以增加液體的黏彈性來改善筋膜的彈性
- 塗抹乳液或乳霜有助於罐體滑動，減少疼痛，避免刺激皮膚
- ** 將軟組織分開的方式 **

動態留罐法：罐不動，人動

- 在身體某部位放置一個或多個罐，然後讓患者執行某個特定動作，或是在動作間轉換
- 關心關節活動度喪失時，或是嘗試要恢復正常功能時
- 下背痛：疼痛部位拔罐，四足跪姿，調整呼吸，腹式呼吸，瑜珈嬰兒式

如何選擇介入的方式？

- 人體會適應刺激的改變
- 滾筒、按摩棒、筋膜槍、軟組織鬆動術、IASTM，都是同樣利用壓迫力原理來處理軟組織的介入方式

拔罐效用

- 效用很主觀，大部分的人通常在拔罐後覺得比較舒服
- 罐杯中心點的位置組織張力最高，有效範圍延伸到罐體直徑0.4倍的位置
- 罐杯的杯緣下方是壓力最大的位置
- 拔罐後肌肉組織的內部壓力下降
- 拔罐止痛：閥門控制理論。C觸覺傳入神經纖維。催產素+，爽感賀爾蒙。
- 拔罐 = **Reset**。重置感覺神經接受器。

拔罐的運作原理

- 促進血循
- 緩解疼痛
- 排除體內毒素
- 活化免疫系統

軟組織的治療法關鍵：壓力

	刮痧	拔罐
壓力源	正壓 + 剪力	負壓 + 牽張力
古名	砭術	角法
使用工具	砭石、刮痧板	玻璃罐杯，塑膠氣罐杯
治療後結果	出痧	罐痕
感受	痛到問候爹娘	9453/ 就是有鬆

如何創造負壓？

火罐

氣罐

較有燙傷風險

穩定

技巧要求門檻高

技巧容易學習

變數較大

可重複性高

拔罐療法的治療機轉

- 確切的治療機轉至今未明
- 拔罐的局部效應：
- 拔罐對於施術部位有熱敷作用，能增加局部的血液循環，加速局部組織的新陳代謝

拔罐的全身效應

- 毛細血管會破裂，局部瘀血，引起自體溶血現象
- 自體溶血對機體產生刺激，經由向心性神經，作用於大腦皮質，使其發生反射性的反應，這種反應能使身體的防禦力增強，促進身體的康復
- 拔罐的負壓會刺激皮膚的神經末梢感知器，反射性地影響整個身體，促進疾病的迅速痊癒

拔罐在診斷上的意義

- 血管的出血性
 - 拔罐處出現微細出血時，可以說明毛細血管已經發生病變
 - 拔罐能使麻疹患者提早發疹
- 浮腫
 - 肉眼很難看出浮腫時，使用拔罐能夠呈現水泡
- Woldmom試驗
 - 主要用來檢查某些能引起毛細血管內膜疏鬆的疾病，如：心臟內膜炎
 - 在拔罐處能引起毛細血管內膜疏鬆，所以在該處取幾滴血液檢查，多能發現單核白血球的數目較未拔罐處血液增加2-3倍，甚至到5倍

吸拔時間

- 一般是**5-10**分鐘
- 可依據局部感覺、罐杯吸力大小，局部肌肉厚薄以及疾病情況來決定時間的長短。
- 感覺舒適、局部肌肉較肥厚、吸力適當，時間可以長一些。
- 治療痛症的時間宜長，麻痺症的時間宜短
- 病情較嚴重的人可以長一些，病情輕者則略短
- 腰背處等肌肉豐厚處可以拔**5-10**分鐘
- 額面處則建議**3-5**分鐘
- 氣候炎熱，拔罐時間應縮短，過長易起水泡，寒冷時稍延長
- 拔完罐後，局部皮膚宜塗上油類物質