中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital

護理人員職業傷害的中醫治療與自療

─ 以肩頸痠痛與下背痛為核心 ─



葉祐安 醫師　Y.A. Yeh, MD, PhD

中國醫藥大學附設醫院 中醫傷科主治醫師
中國醫藥大學　針灸研究所博士

腫痛安中醫師葉祐安

課程目標

1. 認識護理人員常見職業傷害
2. 理解中醫病機與辨證
3. 中醫治療方法：手法、針灸、浮針、小針刀、中藥
4. 學會日常自療與保健



職業傷害現況

長時間站立、搬病人、低頭紀錄、夜班疲勞、冷氣環境。

約77%護理人員 有 工作相關性骨骼肌肉系統疾病（ work-related musculoskeletal disorders , WMSDs）

Annual prevalence of WMSDs in different anatomical sites

Anatomical site	*Effect size (%)*	*95% CI (%)*	*I^2%*	*N*	*Sample size*
WMSDs	77.2	72.5–81.9	99.1	29	26,987
Lower back	59.5	53.6–65.4	99.2	38	32,105
Neck	53.0	45.8–60.3	99.5	38	35,172
Shoulder	46.8	40.3–53.3	99.3	35	29,935
Upper back	43.3	38.6–48.1	97.9	28	20,425
Knee	35.9	29.5–42.3	98.8	27	14,897

Sun W et al., Prevalence of Work-Related Musculoskeletal Disorders among Nurses: A Meta-Analysis. Iran J Public Health.

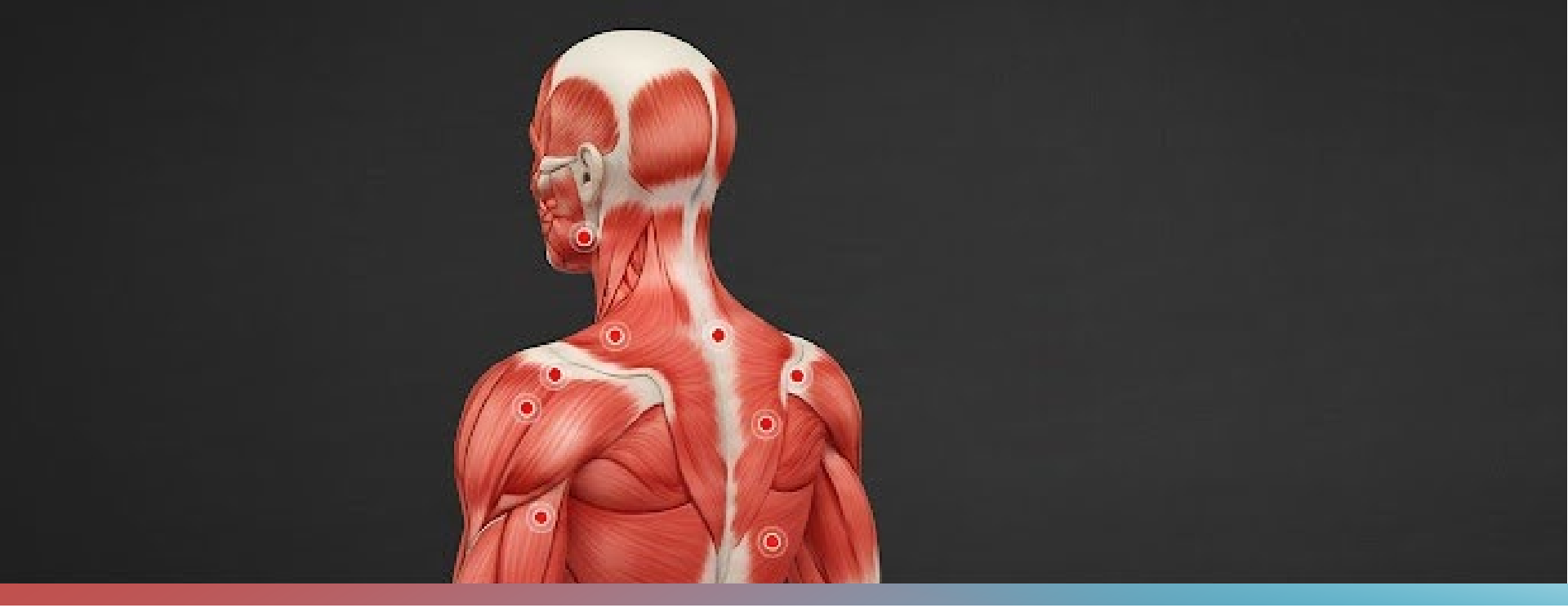
中醫觀點

「久坐傷肉，久立傷骨，久勞傷氣血。」—《黃帝內經》

氣滯血瘀：經絡阻滯而痛

寒濕痹阻：冷氣環境入絡

肝腎虧虛：筋骨失養而軟弱



肩頸痠痛常見症狀

- 頸項僵硬、肩背緊繃
- 放射痛、手麻
- 頭暈、頭痛
- 活動受限

肩頸痠痛辨證與治法

- 氣滯血瘀型：活血化瘀 → 風池、肩井
- 寒濕痹阻型：祛寒通絡 → 大椎、肩中俞
- 肝腎虧虛型：補益肝腎 → 腎俞、足三里

肩頸治療法

推拿整復整脊：鬆解斜方肌、調整頸椎

針灸：風池、肩井、秉峰、膏肓

浮針：皮下筋膜扇形鬆解

小針刀：鬆解粘連（肩胛內側、頸椎旁）

掃一掃

https://www.facebook.com/share/v/17FsNnbKUb/

肩頸自療運動

聳肩—後轉—下放 ×10

動作重點：
1️⃣ **聳肩**：吸氣時雙肩上提，盡量靠近耳朵。
2️⃣ **後轉**：肩膀向後畫圓，帶動肩胛骨打開。
3️⃣ **下放**：吐氣時放鬆肩膀，讓肩頸自然下垂。

重複 10 次為一組，每 2～3 小時可做一回。

有助於放鬆上斜方肌、提肩胛肌與頸夾肌，改善頸肩僵硬與血流不足。

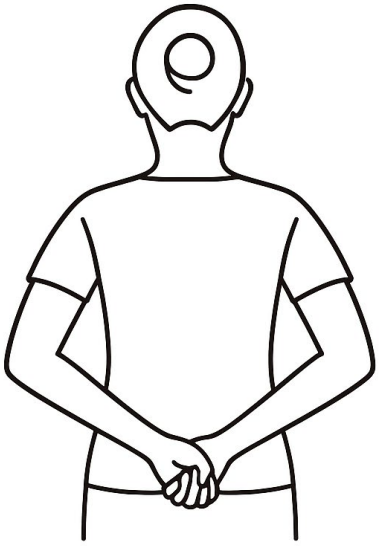
💡 **動作建議**
•每次可配合深呼吸節奏進行。
•適合每工作 2–3 小時後進行一次。
•若搭配針灸、浮針或推拿治療後進行，可增進放鬆效果。

肩頸自療運動

雙手後交叉伸展 x3

動作重點：

1. 站姿或坐姿皆可，背部打直。
2. 雙手在身後交叉相握，手掌朝內或朝下。
3. 吸氣時將手臂向後下方伸展，胸口打開。
4. 吐氣時放鬆，回到原位。



雙手後交叉伸展 ×3

- 重複 3 次，可放鬆胸大肌、肩關節前側與上背肌群。

💡 **動作建議**

•每次可配合深呼吸節奏進行。
•適合每工作 2–3 小時後進行一次。
•若搭配針灸、浮針或推拿治療後進行，可增進放鬆效果。

肩頸自療運動

頸側屈旋轉 ×5

動作重點：

1. 緩慢將頭部向一側傾斜，使耳朵靠近肩膀。
2. 接著輕輕轉頭看向腋下方向，維持 3 秒。
3. 回到正中，再向另一側重複。

- 重複 5 次，有助於放鬆斜角肌、胸鎖乳突肌與提肩胛肌。



頸側屈旋轉 ×5

💡 **動作建議**

- 每次可配合深呼吸節奏進行。
- 適合每工作 2–3 小時後進行一次。
- 若搭配針灸、浮針或推拿治療後進行，可增進放鬆效果。

下背痛臨床特點

搬病人、久站、冷氣環境導致腰肌緊繃與寒濕痹阻。

慢性疼痛多屬氣滯血瘀或腎虛勞損。

下背痛辨證與治法

腎虛勞損型：補腎強腰（腎俞、命門）

氣滯血瘀型：活血通絡（腰陽關、委中）

寒濕痹阻型：祛寒濕（命門、足三里）

下背治療法

推拿整復整脊：滾腰、按揉腰俞、骨盆調整

針灸：腎俞、腰陽關、委中

浮針：腰方肌、臀中肌、豎脊肌

小針刀：腰骶交界、髂後上棘旁鬆解

下背自療運動

站立式貓牛式×10、收腹提肛10秒×5組、前屈放鬆×5次

穴位自按：腎俞、委中、環跳各30秒

護理人員自療守則

上班前：伸展肩腰、風池、肩井、薑棗茶暖身

輪班中：活動每2小時、腎俞、三陰交、合谷

下班後：熱敷伸展、腎俞命門

夜班後：泡腳放鬆、湧泉、紅棗桂圓茶

中醫整合治療流程

1. 初診辨證
2. 針灸疏經活絡
3. 浮針鬆解筋膜
4. 小針刀釋放粘連
5. 推拿整復整脊
6. 自療運動與教育

臨床案例

浮針 + 針灸 → 肩頸活動改善

小針刀 + 推拿整復 → 腰痛緩解

針灸 + 自療 → 睡眠改善

結語

「通則不痛，痛則不通」

推拿整復整脊—調筋整骨

針灸—疏經活血

浮針—鬆筋膜

小針刀—釋粘連

讓護理人員：勞而不傷、動而不痛。