護理人員職業傷害的中醫護理

葉依純 護理師

護理人員常見職業傷害類型

1.工作繁重、工時長、壓力大。

2.常見問題：肌肉骨骼勞損、焦慮、睡眠品質下降。

類型	原因	症狀
肌肉骨骼勞損	長時間搬運病人	肩頸痠痛、腰背僵硬
心理壓力	高壓環境、夜班	焦慮、失眠、心悸
生理失調	作息不規律	月經不調、免疫力下降

職傷中醫觀點

- **筋骨勞損：** 屬「痹症」「勞損」，因氣血不暢、寒濕阻絡。
- **情緒壓力：** 多屬肝氣鬱結、心脾兩虛。
- **睡眠障礙：** 與心神不寧、陰陽失調相關。

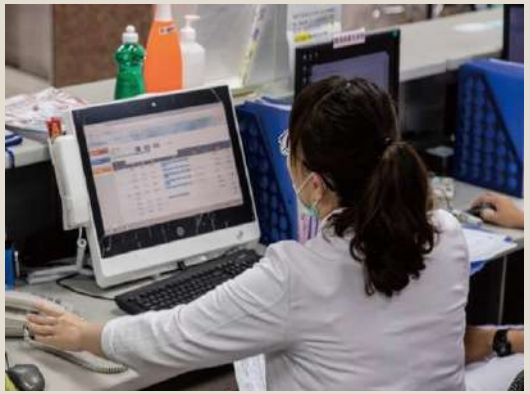
💪中醫強調

「治未病」與「身心平衡」

適合用於護理人員保健

你的生活型態，就是你的健康狀態









圖片來源自網路

護理人員常見的問題

No.1 肩頸痠痛

No.2 腰背痠痛

No.3 手腕疼痛、媽媽手

No.4 足底筋膜炎

痠痛的來源

錯誤姿勢
排行榜

1. 頸椎前傾
2. 肩膀前旋
3. 聳肩
4. 駝背
5. 骨盆前傾
6. 三七步
7. 盤腿
8. 翹腳

中醫護理方法（一）經絡調理

經絡調理是中醫護理中最常見的方法，可促進氣血循環、緩解疲勞。同時也能讓護理人員在短時間內放鬆，減輕肌肉緊繃。

方法:透過推拿、刮痧、拔罐、艾灸。

放 鬆 筋 膜



圖片來源自網路

花生按摩球





8/27-8/28▼瑜珈・體適能每滿550折100

花生按摩球 紓壓放鬆肌肉群

※方便攜帶 運動後的局部和深層按
※完全實心，耐用度高，不易凹陷
※台灣製造

建議售價 ~~$499~~

網路價
$399





圖片來源自網路











圖片來源自網路

疏肝理氣拍膽經

◆**適用對象：**

平常人或肝氣鬱滯者。

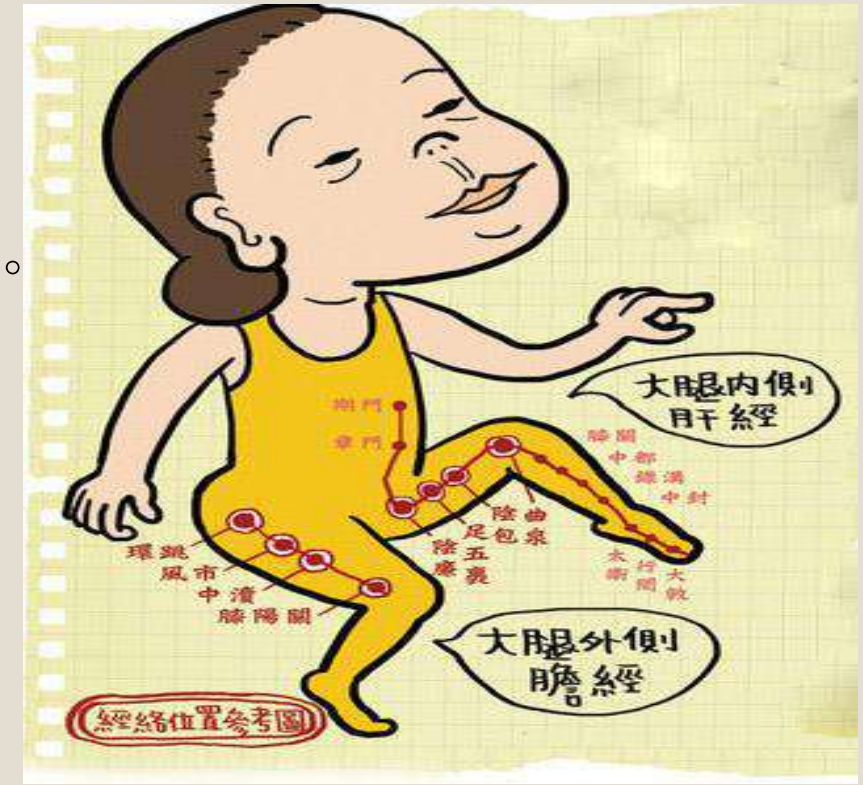
◆**準備姿勢：**

站立或坐姿，腰背自然挺直，

先深呼吸3次，放鬆調息。

◆**拍膽經步驟**

- 一手舉起(例:左手)，手掌輕鬆自然放於頭頂(百會穴)處。
- 另一手(右手)平舉當胸前，掌心向下，四指併攏，大拇指向下自然張開，使虎口對著腋下成一平面。
- 開始以右手虎口作接觸面，從左腋下，由上而下自然敲擊至腰部處止。
- 換手重複執行，敲擊另一側腋下至腰部。
- 再深呼吸三次調息，即完成動作。



圖片來源自網路

拍膽經注意事項

1.拍打力道以自然放鬆，無需刻意用力。

2.拍打次數 :拍打雙側為一回，至多6回，多亦無益。

附註：輕敲百會穴。



圖片來源自網路

伸展肝膽經絡



圖片來源自網路









圖片來源自網路


甘肃中医药大学附属医院
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine
治未病中心
Preventive Treatment Center


甘肃省名中医馆

治未病中心


督脉熏蒸
督脉熏蒸是一种传统的中医治疗方法，主要通过热效应和药物渗透来达到治疗效果。
功效
温通经络、散寒祛湿、活血化瘀、补钙祛风、消肿止痛、排毒养颜、调节脏腑。
治疗疾病
妇产科疾病：气血亏虚、孕前调理、盆底功能障碍性疾病、产后身痛、术后康复、宫寒宫冷、月经不调、痛经、乳腺疾病等。
风湿免疫性疾病：风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等疾病所致的关节疼痛、肿胀、僵硬，关节功能障碍；骨伤科疾病：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症所致的肌肉、关节疼痛，活动受限，跌打损伤后遗症等。
呼吸系统疾病：慢性支气管炎、支气管哮喘等所致咳嗽、咳痰、气喘。
消化系统疾病：脾胃虚寒所致腹痛、腹泻。
神经系统疾病：中风后遗症、面瘫、末梢神经炎等所致面部、肢体23木，活动不利。
亚健康状态：长期疲劳、乏力等。
禁忌人群：
严重心脏病、高血压、恶性肿瘤、皮肤破损或感染者、孕妇（尤其孕早期）不宜使用。


火龙罐
是一种结合了艾灸、推拿和刮痧的传统中医疗法，使用特制的罐具，通过加热产生负压，吸附在皮肤上进行治疗。以下是其主要功效和治疗的疾病：
功效
1.温经散寒：通过热力作用，驱散体内寒湿，改善寒性病症。
2.疏通经络：促进气血运行，缓解经络阻塞。
3.活血化瘀：改善局部血液循环，消散瘀血，缓解疼痛。
4.调节脏腑功能：通过穴位刺激，调节脏腑功能，增强免疫力。
5.消炎止痛：缓解炎症和疼痛，尤其适用于慢性疼痛和肌肉劳损。
6.增强免疫力：通过调节气血，提升身体抵抗力。
治疗的疾病
1.骨关节疾病：如颈椎病、腰椎间盘突出症、关节炎、肩周炎等。
2.肌肉劳损：如腰肌劳损、肩部劳损、运动损伤等。
3.呼吸系统疾病：如感冒、咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等。
4.消化系统疾病：如胃痛、消化不良、腹胀、便秘等。
5.妇科疾病：如痛经、月经不调、宫寒、更年期综合征等。
6.神经系统疾病：如头痛、失眠、神经衰弱等。
7.其他：如慢性疲劳综合征、免疫力低下、寒湿体质等。


火疗
是传统中医外治法之一，通过燃烧药物等燃料产生的温热刺激来达到治疗目的，以下是其功效及治疗范围：
功效
温通经络、祛风散寒、活血化瘀、调和气血、扶正祛邪。
治疗范围
风湿骨病：如风湿性关节炎、类风湿关节炎、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出症等，可减轻关节疼痛、肿胀、僵硬等症状。
肌肉劳损：长期伏案工作、体力劳动等引起的颈部、肩部、腰部等部位的肌肉劳损等。
妇科疾病：像宫寒不孕、痛经、月经不调、产后身痛等妇科等症等。
消化系统疾病：如脾胃虚寒所致的胃痛、胃胀、消化不良、腹泻等。
呼吸系统疾病：如风寒感冒引起的咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕，慢性支气管炎、支气管哮喘等属虚寒证者等。
其他：还可用于治疗面瘫、末梢神经炎等神经系统疾病，以及改善手脚冰凉、畏寒怕冷等阳虚体质的症状。


火针
火针是用一种特制的针具，经加热烧红后采用一定的手法刺入到人体的腧穴或患处，达到祛疾排病目的的一种针灸治疗方法。（国医大师、针灸学家贺普仁定义的火针疗法）
治疗流程
辨证选穴：中医师根据体质与症状选择穴位。
烧针消毒：针体烧至通红，高温灭菌确保安全。
快速刺入：进针深度0.2-0.5cm，留针3-5秒后拔出。
注意事项与禁忌
禁忌人群
高热、高血压危象、孕妇、局部皮肤感染者。
糖尿病周围神经病变者慎用。
治疗后护理
针孔24小时内勿沾水，避免抓挠。
局部可能出现红肿或小水疱，属正常排邪反应。


六气开阖针法
根据三阴三阳开阖枢理论，太阴太阳为开，厥阴阳明为阖，少阴少阳为枢。认为太阳主开，阳明主阖，开阖失司，阴阳首尾不续，六气气机运行不畅，表现于外则为相应的六经病变，经过针灸，调节三阴、三阳“开阖枢”的功能，使之复原其常态化功用。
它主要用于治疗与人体六经气血运行不畅、脏腑功能失调相关的疾病。例如，在治疗外感病方面，可以调节人体受风寒暑湿燥火六气侵袭而产生的不适，像感冒引起的发热、恶寒、头身疼痛等症状。
对于内伤杂病，如肝郁气滞导致的胁肋胀痛、月经不调等；也能缓解脾胃不和引起的胃脘胀满、消化不良等症状；还能对心肾不交所致的失眠、心烦等起到一定的调节作用。通过调节人体六经的气血开阖来恢复脏腑的正常功能状态。不过具体的应用和治疗效果还因个体差异和病情的复杂程度等因素而有所不同。


正骨推拿
未病先防 · 骨正身安——治未病中心正骨推拿，从根源守护健康。
适用人群
长期颈肩僵硬、腰背酸痛、关节劳损。
含胸驼背、骨盆倾斜、脊柱侧弯等体态问题。
运动后肌肉劳损、落枕、急性腰扭伤造成的关节活动受限等。
中老年群体预防退行性病变（如颈椎病、腰椎间盘突出）。
正骨推拿三大优势
未病先防：针对长期伏案、运动损伤、不良体态等亚健康问题提前干预。
特色手法：三步三位九法、脊柱调衡手法等特色正骨手法。
安全有效：无药物依赖，主要运用手法复位、关节松动等手法
头前倾
圆肩
胸下垂

刮痧治疗

刮痧是以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，蘸取一定的介质，在体表进行反复刮动、摩擦，使皮肤局部出现红色粟粒状，或暗红色出血点等“出痧”变化，从而达到活血化瘀、祛邪排毒等作用。

适应症

感冒、发烧、中暑、头痛、肠胃病、落枕、肩周炎、腰肌劳损、肌肉痉挛、风湿性关节炎等病症。

禁忌证

（1）孕妇的腹部、腰骶部，妇女的乳头禁刮。

（2）白血病，血小板减少者慎刮。

（3）心脏病出现心力衰竭者、肾功能衰竭者，肝硬化腹水，全身重度浮肿者禁刮。

（4）下肢静脉曲张，刮拭方向应从下向上刮，手法宜轻柔。

（5）凡刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症都不宜用这种疗法，大病初愈、重病、气虚血亏及饱食、饥饿状态下也不宜刮痧。





艾 灸

是一种传统中医疗法，通过燃烧艾草产生的热量和药性刺激穴位，达到调理身体、防治疾病的目的。以下是艾灸的主要功效及治疗的常见疾病：

1.温经散寒

功效：温通经络，驱散寒邪。

适用疾病：风寒感冒、关节炎、痛经、胃寒等。

2.活血化瘀

功效：促进血液循环，消散瘀血。

适用疾病：跌打损伤、瘀血性头痛、痛经等。

3.增强免疫力

功效：提升正气，抵抗外邪。

适用疾病：体虚易感冒、慢性疲劳、免疫力低下等。

4.调节脏腑功能

功效：刺激穴位，调节脏腑功能。

适用疾病：消化不良、失眠、慢性咳嗽、哮喘等。

5.止痛

功效：温通经络、活血化瘀。

适用疾病：头痛、肩颈痛、腰痛、关节痛等。

6.调理妇科疾病

功效：调理气血。

适用疾病：月经不调、痛经、不孕、更年期综合征等。

7.改善消化功能

功效：艾灸能温中散寒，促进消化。

适用疾病：胃痛、腹泻、便秘、消化不良等。

8.抗炎消肿

功效：抗炎、消肿。

适用疾病：关节炎、腱鞘炎、肌肉肿胀等。

9.安神助眠

功效：调节神经系统。

适用疾病：失眠、焦虑、神经衰弱等。





拔罐疗法

拔罐是用罐状器具，借助热力，排出罐中空气形成负压，吸附在皮肤穴位上，造成局部充血或淤血现象的一种疗法。具有温散寒邪、活血行气、止痛消肿、拔毒去腐等作用。现代医学也认为，刺络拔罐刺激了某一局部的神经，调节了相应部位血管和肌肉的功能，反射性解除血管和平滑肌的痉挛。

治疗流程

辨证选位：中医师根据症状选择背部、肩颈等部位。

拔罐手法：闪罐、留罐（8分钟左右）、走罐（针对肌肉丰厚区）。

起罐护理：轻按罐口缓慢取下，避免皮肤拉扯。

注意事项与禁忌

禁忌人群

皮肤破损、溃疡、过敏或体质虚弱者。

孕妇腰骶部、高热抽搐、重度心脏病等患者禁用。

治疗后提示

起罐后避免受凉，4小时内勿洗澡。

局部出现紫红色等罐印为正常现象，数日可消退。












督脈灸



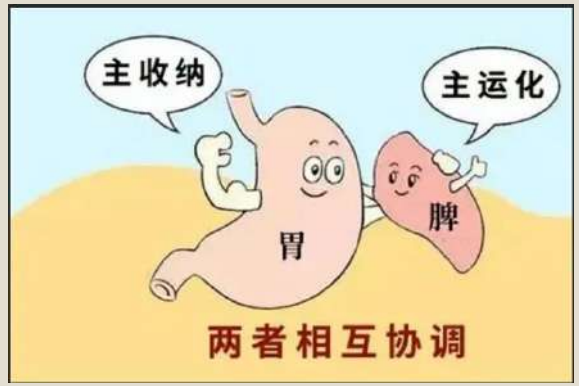

灸後

督脈灸





胃經生理功能



- 胃主受納和腐熟水穀的功能，必須和脾的運化功能相配合，才能順利完成。
- 脾，坤土也。坤助胃氣消腐水穀，脾氣不轉，則胃中水穀不得消磨。
- 脾胃密切合作，胃司受納，脾司運化，一納一運。
- 胃有病變，影響胃的受納功能，出現納呆、厭食、胃脘脹悶。情緒焦躁、失眠、多疑。
- 胃經與情緒有關

圖片來源自網路

中醫護理方法（二）
睡眠與情緒調理



- **安神茶飲：** 酸棗仁(棗仁好眠飲)、百合、龍眼肉。
- **疏肝理氣茶飲：** 玫瑰花、佛手、陳皮。
- **輔助方法：** 芳香療法、穴位按壓、音樂放鬆。





圖片來源自網路

芳療+按摩





圖片來源自網路

補中益氣脾胃全方位滋補油

保養建議配方(濃度5%)

- 紅桔 7滴
- 甜羅勒 5滴
- 薑CO2 2滴
- 豆蔻 1滴
- 桂花 0.5滴

使用方式

- 按摩脾、胃經絡
- 最佳按摩時間:早上7~9點
- 晚上睡前:加強腳底和腹部，腳底塗完脾胃滋補油穿上襪子。

加強脾經穴位

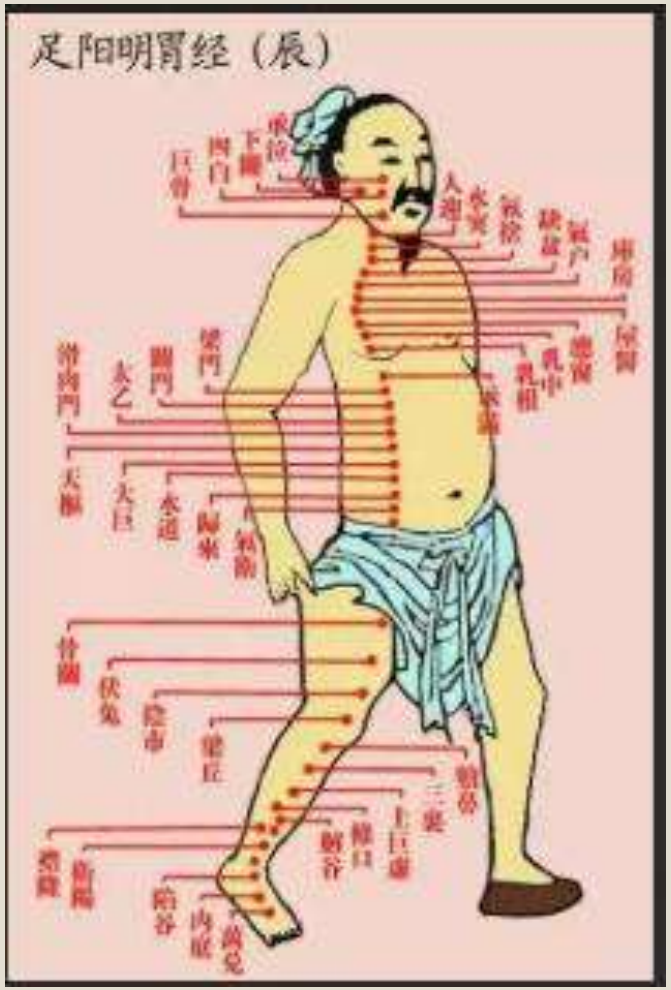
- 隱白
- 太白
- 公孫
- 商丘
- 三陰交
- 陰陵泉
- 血海
- 大包

(脾之大絡)



加強胃經穴位

- 內庭
- 陷谷
- 下巨虛
- 豐隆
- 上巨虛
- 足三里
- 梁丘
- 天樞



圖片來源自網路

中醫護理方法（三）
飲食與生活調養

- **飲食原則**：少辛辣、油膩、咖啡因、傷筋飲食。
- **生活建議**：每日伸展、正確運動、規律睡眠、深呼吸練習。
- 藥浴或足浴

如何正確運動

1. 正確站姿開始好重要

- ✓ 雙腳與肩同寬
- ✓ 縮下巴頸部向上延伸
- ✓ 頸部對正
- ✓ 肩膀後轉下壓歸位
- ✓ 肩膀高低左右對齊
- ✓ 骨盆雙側對齊
- ✓ 檢查腳尖方向
- ✓ 鼻尖下巴 肚臍成一直線
- ✓ 雙耳在肩膀正上方
- ✓ 核心出力重心上提

如何正確運動

2. 核心概念隨時檢查

- ✓ 不折頸
- ✓ 腰椎不前推
- ✓ 膝蓋不超過腳尖
- ✓ 前後左右要對稱

如何正確運動

3. 暖身收操正確做

- ✓ 暖身至少10-15分鐘
- ✓ 高強度訓練暖身至少20-30分鐘
- ✓ 喚醒訓練肌群
- ✓ 動作重複優於不斷變換
- ✓ 收操放鬆不可少
- ✓ 動作**做正確**比次數多效果更好
- ✓ 配合呼吸吐納

如何正確運動



常見錯誤姿勢舉例





如何正確運動

常見錯誤姿勢舉例





如何正確運動



常見錯誤姿勢舉例





如何正確運動





常見錯誤姿勢舉例

壓迫膝蓋
訓練肌群錯誤

X



舞動中醫



藥浴泡澡或足浴泡腳

◆舒筋活絡浴包

(舒筋活絡，改善肢體局部張力)

生白芍、川芎、當歸、紅花、熟地。

◆足浴

艾 草、紫 蘇、廣藿香



結論

- 護理人員承受高壓與身體負擔。
- 中醫護理能從氣血、情緒與生活調養三方面協助恢復，提升身心健康與工作效率。
- **好好愛自己**

圖片來源自網路

大家一起來動一動



關節暖身操

動作示範及講解施景翔醫師

步型

◆雙腳平開一肩寬

◆內側緣平行

◆雙膝放鬆



動作要求

◆暖身，收操，及消除疲勞時，動作皆宜緩和均勻

◆每次每動以15-30次為宜，能做到輕微發汗身體發熱最好

腕部關節操目的

◆舒緩腕骨群，協調橈骨尺骨順暢性，並能平衡伸屈腕肌群的張力

◆使用時機:

長時間腕部勞動後、提重物後、跌仆後且確定無骨傷之痠疼

動作

- 雙手十指輕輕交扣，平舉胸前，兩手心於空間中固定不動。
- 先以右手向上，左手向下轉動，再以右手腕前頂，左手後拉，維持姿勢，此時，雙手反轉使，左手上，右手下轉，左腕前頂，右腕回拉，以此反復運動。
- 待熟悉後(可反轉)



肘部關節操目的

◆藉由均勻的旋轉運動，協調旋前旋後的動作肌群，並提高肘部各關節面的靈活性與穩定度

◆使用時機:

搬重物後，平時保健……等

動 作

◆雙手合十置於胸前，向前平放，同時雙掌相互滾動至手背相貼合，後再由前向下迴轉一圈回到和十勢(可反轉)

◆動作角度可加大，使雙肘能達到平肩的高度，使雙肘伸展加大更好。





肩部關節操目的

◆肩膀的靈活性最高，相對的穩定度也低，在微侷限的自我控制下完成圓轉繞動，可以增加肩部循環，消除肩背部疲勞。配合呼吸，效果更好。

◆使用時機:

落枕、(久站後的)肩頸僵硬、長時間使用電腦產生的滑鼠手(可併做前兩項)

動作

◆以食中指輕抵肩窩(喙突處)，提肘，然後前後繞圈旋轉

◆以掌護肩，繞大圈





胸 部

◆開胸運動

1.跨步屈肘開胸

2.收步伸肘開胸

3.左右互換





腰部關節操目的

◆放鬆肩胛及背部的肌群，使復背肌群的張力平衡，活動脊椎，且可**同時訓練平衡感**

◆使用時機:

平時保健及疲勞放鬆皆宜

動作

◆開膝轉腰向後瞧

◆向右後轉要看到左腳跟，反之



胯部(髖關節)關節操目的

◆刺激髖部的循環，消除久站久坐的髖部張力，執行時務必盡量活動股骨頭關節面，改善下肢血液循環、平衡腹直肌與背直肌的協調性

◆使用時機:

久坐久站後、女性骨盆健康保養

◆**動作**:雙腿微伸直，分別向順時針，反時針緩慢繞圈，使股骨頭活動度增大。






膝部關節操目的

- 增強膝蓋肌群，釋放膝部張力，訓練股四頭肌，且能活動腿部外展肌群及內收肌群，改善髂動脈的血流量，舒緩骨盆張力

- 使用時機:久站久行、運動暖身、促進股骨與脛腓關節的平整

動作

◆雙膝同時做內旋或外旋

◆動作時雙手輕覆膝關節，切記**不可壓按髕骨**







踝部關節操

- 一般的腳踝旋轉運動
- 順時針，反時針皆需均衡操作



頸部關節操目的

- 改善肩頸張力，消除疲勞，改善上段脊椎的曲度與循環
- 使用時機:落枕、疲勞……

動作

- 最後操作
- 只須操作前伸，下轉，後縮(反向操作)
- 操作時，不宜太快，需緩和均勻







再複習一下

(Ｘ)1.一般而言，活動度越大的關節，穩定度越高。

(Ｘ)2.肩關節的暖身動作很隨興，不需要考慮結構穩定的事。

(Ｘ)3.膝關節的活動度及暖身操的動作與角度越大越好。

(Ｘ)4.肩部關節的活動及暖身，暖身操的角度越大，轉動次數越多 越好。

(Ｘ)5.為了治療目的或是扮演緩和運動的角色時，執行關節操的動作只需做完，不用管速度。

(Ｘ)6.身體的疲勞不會累積，當一項勞動結束後，只要停下就可以了。

(Ｘ)7.關節操的設計目的，只在感覺身體疲勞時才需要執行。

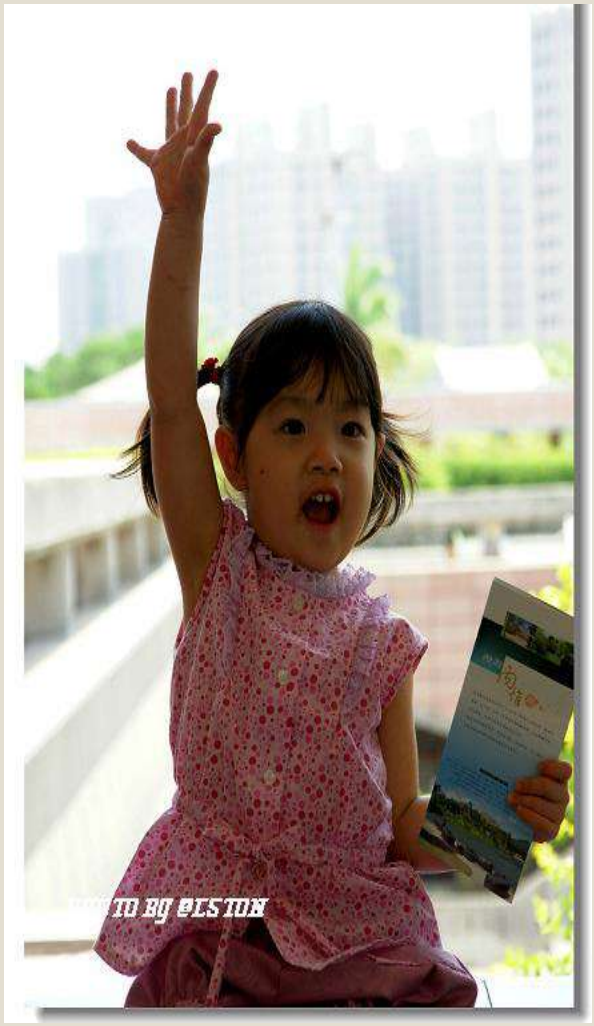
(Ｘ)8.”8”字型的膝關節操，對於膝蓋的保養完全無害，也沒有特別需要注意的細節。

(Ｘ)9.頸椎由於缺乏保護，是最常發生自主性傷害的區段。

(Ｏ)10.若關節已勞損或受傷，關節操的動作及角度宜視程度而作調 整，不需勉強。

謝謝您的參與

有問題嗎？



請舉手!!