

身體結構與痠痛

中西結合神經醫學會醫師、中醫癌症醫學會理事 簡鸞瑤 中醫師 彙編

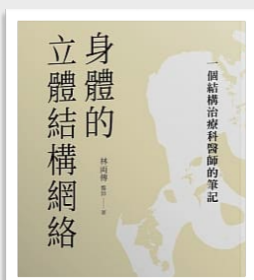
好書好觀念

「身體的立體結構網絡」是台灣骨傷科泰斗—林兩傳醫師的著作。具備中西醫雙執照的老師，將其畢生臨床治療的寶貴經驗濃縮在字裡行間，娓娓道出：結構錯亂與疼痛間的緊密關聯。

現代人日復一日在「不對的姿勢」上忙碌不已，身體只能全然接收，並逐漸累積組織筋膜的發炎反應，而「疼痛」只是身體試圖攔截進一步疾病與症狀的SOS訊號！

至於「疼痛」這一個天造地設的禮物機制，要選擇「傾聽並力行調整」，還是「給我止痛，其餘免談」？

您有絕對的選擇權。



疼痛是一種禮物

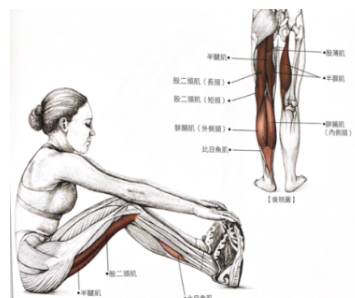
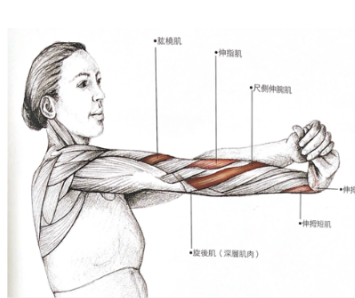
「疼痛不是一種疾病、也不是一種懲罰，相反地，它是上天賜予我們的一種禮物，是一種警告，是一種防禦機制」—節錄：身體的立體結構網絡

受傷會造成疼痛很直觀，而且通常在受傷部位治療痊癒後，疼痛也跟著緩解，剩下無法完全根除的，可能是嚴重受傷所留下的疤痕組織，以及「骨錯縫、筋出槽」，或身體結構因為不當姿勢而逐漸微調所遺留的產物，也就是常聽說的「代償性疼痛」。

「姿勢代償而改變身體結構」除了疼痛以外，造成內科疾病與症狀更是屢見不鮮，如：頭痛、呼吸道疾病、胸悶、呼吸不順、腸胃脹氣、胃酸逆流、痛經、子宮肌瘤、失眠、急躁易怒...幾乎也都與長期姿勢不良有關。

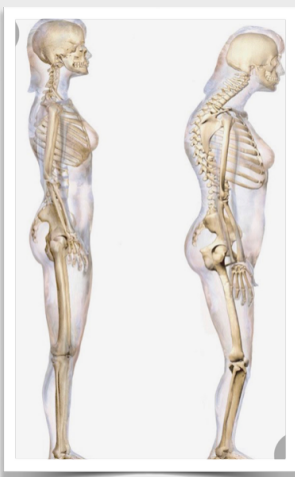
「身體是個連貫，完整、不能分割的整體，任何一個地方出現阻滯，會影響整個系統的運作，而一個地方出現狀況，可能是遙遠的其他部位打結而來的。」—節錄：身體的立體結構網絡

舉例：在我們身上有兩個身體重要的中繼關節：肘關節、膝關節。這兩個關節出現疼痛，幾乎都是附著該關節的上下兩組肌肉的張力不協調而導致。



擺位固定法

1. 應用輔具、增加身體的感知、提升本體感覺
2. 找回正確姿勢的力量軸線、避免姿勢不良的代償
3. 找回身體的「最高身高、最長的脊椎空間」避免壓迫消耗關節
4. 正確的下肢排列、足弓的應用、讓行走的步履輕盈
5. 挺胸抬頭的姿態、讓老態龍鐘與自己絕緣、避免現代文明病（五十肩、頸椎骨刺、頭痛、失眠淺眠、視力退化…）
6. 透過內核心的應用、重新統合自己的五感七覺、回復健康年輕的身心狀態。



以上感謝「美姿繩皮拉提斯」
Ellaine老師提供，網站：



站有站相，坐有坐相

「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」——節錄：莊子·養生主

莊子早就參透「打通任督二脈」是最佳的養生治病大法，而要讓任督二脈暢通無阻，只需「尾閭中正」，也就是讓身體從頭頂百會穴到尾薦椎，保持在一直線上。只是低頭族們頭頸前傾了、背駝了、核心肌群鬆軟了，當然與DIY就能簡單達到的養生法——「有站相，坐有坐相」背道而馳！於是肩頸腰背痠痛、手肘痛、膝蓋退化，自然而然就找上門。

針灸+返原歸正=痠痛改善

針灸可以透過穴位喚醒身體五臟六腑之氣血連動性、改善局部循環、調節軟組織張力，而達到治痛的目的。

中醫師先依痠痛原因、氣血筋結、軟組織彈性等方面綜合診斷，再選定適合的穴位給予針、針加電、針加灸。研究證實，環繞針和針周圍的成纖維細胞被拉長激活，可以使組織得到放鬆，對於因情緒壓力與肌張力不協調所造成的疼痛，效果良好；而內科疾病的針灸療效也是不勝枚舉。

臨床還發現針灸療程外再搭配輔具，利用每天兩小時的「擺位固定」，可以讓大腦透過高頻率的練習來記憶身體正確的擺位，對於穩定針灸療效效果十分良好。許多人開心回饋：反覆的網球肘痛、多年腰痠不見了～

