

MASTER'S THESIS

肩痛的激痛点针刺取穴方案初探

李思聞

Date of Award:
2017

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and intellectual property rights for the publications made accessible in HKBU Scholars are retained by the authors and/or other copyright owners. In addition to the restrictions prescribed by the Copyright Ordinance of Hong Kong, all users and readers must also observe the following terms of use:

- Users may download and print one copy of any publication from HKBU Scholars for the purpose of private study or research
- Users cannot further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- To share publications in HKBU Scholars with others, users are welcome to freely distribute the permanent URL assigned to the publication

摘要

研究背景：肩痛是临床的常见症状，常因不正确姿势、受凉、外伤、运动劳损等引发，多被诊断为肩关节周围炎、肩部的肌腱炎等，带来的疼痛和肢体活动障碍都严重影响正常生活。针灸治疗肩痛效果显著，传统中医在肩痛的诊疗中已有详尽论述，而近年西方医学提出的激痛点疗法，在治疗痛症上也有明确的疗效。总结肩痛的激痛点针刺取穴方案，探讨其与传统针灸的关系，对发展当代针灸有十分重要的理论意义和临床价值。

研究目的：初步总结肩痛的激痛点针刺取穴方案，探讨激痛点和传统针灸的相关性，为临床提供新思路。

研究方法：文献研究。

结论：肩痛的激痛点针刺取穴方案为：肩前痛取胸大肌锁骨部、胸小肌、肱二头肌、喙肱肌、背阔肌、冈下肌、前三角肌、前斜角肌、中斜角肌激痛点；肩后痛取大圆肌、小圆肌、肩胛下肌、肱三头肌长头第一、下斜方肌第三、后三角肌激痛点；肩外侧疼痛取中三角肌、冈上肌激痛点。此法优势在于理论系统与诊疗过程明确、操作规范、疗效显著，是肩痛的治疗的新思路。对比发现，激痛点理论与经筋理论相似。激痛点针刺取穴与中医整体辨证论治的结合，势必有助提高临床疗效，值得深入探索。

关键字：肩痛 激痛点 针刺取穴 文献研究

目录

引言.....	7
一.传统中医对肩痛的认识	8
(一) 肩部相关经络循行与腧穴	8
1.肩部相关经脉	8
2.肩部相关经筋	8
(二) 肩痛相关穴位	9
(三) 肩痛的病因	10
1.外因	10
2.内因	10
(二) 肩痛的辨证论治	11
1.辨证	11
2.论治	11
二.激痛点疗法治疗肩痛	11
(一) 激痛点概述	11
1.位置与分类	12
1.1 中央型激痛点与附着型激痛点	12
1.2 活动性激痛点与潜伏性激痛点	12
1.3 主要激痛点与卫星型激痛点	12
2.激痛点特征	13
2.1 感传痛	13
2.2 紧绷肌带	13
2.3 压痛结节	13
2.4 局部抽搐反应	13
3.激痛点诊断标准	13
4.检查操作	14
4.1 肩关节活动测试	14
4.1.1 摸口试验	14
4.1.2 摸背试验	14
4.1.3 背部摩擦试验	14
4.1.4 空罐试验	14

4.2 触诊手法.....	15
4.2.1 平滑式触诊.....	15
4.2.2 牵捏式触诊.....	15
4.2.3 弹拨式触诊.....	15
4.3 针刺手法.....	15
(二) 肩痛相关激痛点分布概述	15
(三) 肩痛的辨肌论治	16
1. 肩前侧痛	16
1.1 肩前局部疼痛, 肩关节外展受限 (胸大肌锁骨部激痛点)	16
1.1.1 解剖与功能.....	16
1.1.2 激痛点病因.....	17
1.1.3 临床表现.....	17
1.1.4 检查操作.....	17
1.1.5 取穴.....	18
1.2 肩前疼痛, 手臂桡侧疼痛, 肩关节活动受限 (胸小肌激痛点)	18
1.2.1 解剖与功能.....	18
1.2.2 激痛点病因.....	18
1.2.3 临床表现.....	18
1.2.4 检查操作.....	19
1.2.5 取穴.....	19
1.3 肩前疼痛, 肘横纹处疼痛 (肱二头肌激痛点)	19
1.3.1 解剖与功能.....	20
1.3.2 激痛点病因.....	20
1.3.3 临床表现.....	20
1.3.4 检查操作.....	21
1.3.5 取穴.....	21
1.4 肩前疼痛, 臂后侧、手背侧疼痛 (喙肱肌激痛点)	21
1.4.1 解剖与功能.....	22
1.4.2 激痛点病因.....	22
1.4.3 临床表现.....	22
1.4.4 检查操作.....	23
1.4.5 取穴.....	23

1.5 肩前伴肋部疼痛，或伴肩胛骨下方区域至手臂尺侧疼痛（背阔肌激痛点）	23
1.5.1 解剖与功能	24
1.5.2 激痛点病因	24
1.5.3 临床表现	24
1.5.4 检查操作	25
1.5.5 取穴	25
1.6 肩前疼痛，大臂桡侧疼痛、肩关节旋内困难（冈下肌激痛点）	25
1.6.1 解剖与功能	25
1.6.2 激痛点病因	26
1.6.3 临床表现	26
1.6.4 检查操作	26
1.6.5 取穴	27
1.7 肩前局部疼痛（前三角肌激痛点）	27
1.7.1 解剖与功能	27
1.7.2 激痛点病因	27
1.7.3 临床表现	28
1.7.4 检查操作	28
1.7.5 取穴	28
1.8 肩前疼痛，肩胛骨内侧或手臂绕背侧疼痛（前、中斜角肌激痛点）	29
1.8.1 解剖与功能	29
1.8.2 激痛点病因	29
1.8.3 临床表现	29
1.8.4 检查操作	30
1.8.5 取穴	31
2. 肩后侧痛	31
2.1 肩后疼痛，上臂后方疼痛（大圆肌激痛点）	31
2.1.1 解剖与功能	31
2.1.2 激痛点病因	32
2.1.3 临床表现	32
2.1.4 检查操作	32
2.1.5 取穴	33
2.2 肩后疼痛，上臂后侧、肱骨三角肌粗隆疼痛（小圆肌激痛点）	33

2.2.1 解剖与功能.....	33
2.2.2 激痛点病因.....	33
2.2.3 临床表现.....	34
2.2.4 检查操作.....	34
2.2.5 取穴.....	34
2.3 肩后疼痛, 肩胛区、大臂尺侧、手腕处疼痛 (肩胛下肌激痛点)	35
2.3.1 解剖与功能.....	35
2.3.2 激痛点病因.....	35
2.3.3 临床表现.....	35
2.3.4 检查操作.....	36
2.3.5 取穴.....	36
2.4 肩后疼痛, 手臂背侧疼痛 (肱三头肌长头第一激痛点)	37
2.4.1 解剖与功能.....	37
2.4.2 激痛点病因.....	37
2.4.3 临床表现	37
2.4.4 检查操作.....	38
2.4.5 取穴.....	38
2.5 肩后疼痛, 后颈、肩胛骨上部弥漫性酸痛 (下斜方肌第三激痛点)	39
2.5.1 解剖与功能.....	39
2.5.2 激痛点病因.....	39
2.5.3 临床表现.....	39
2.5.4 检查操作.....	40
2.5.5 取穴.....	40
2.6 肩后局部疼痛 (后三角肌激痛点)	40
2.6.1 解剖与功能.....	40
2.6.2 激痛点病因.....	41
2.6.3 临床表现.....	41
2.6.4 检查操作.....	41
2.6.5 取穴.....	41
3. 肩外侧痛	42
3.1 肩部顶端疼痛 (中三角肌激痛点)	42
3.1.1 解剖与功能.....	42

3.1.2 激痛点病因.....	42
3.1.3 临床表现.....	42
3.1.4 检查操作.....	42
3.1.5 取穴.....	43
3.2 肩外侧痛，肩关节外展困难（冈上肌激痛点）.....	43
3.2.1 解剖与功能.....	43
3.2.2 激痛点病因.....	43
3.2.3 临床表现.....	43
3.2.4 检查操作.....	44
3.2.5 取穴.....	44
（四）激痛点的辨肌取穴纵览.....	45
三. 肩痛之激痛点与传统针灸疗法对比.....	46
（一）病因对比.....	46
（二）诊断对比.....	47
（三）取穴对比.....	48
四. 激痛点与传统针灸联系.....	50
（一）经脉、腧穴.....	50
（二）经筋、结筋病灶点.....	50
（三）对比分析.....	51
1. 走形相近.....	51
2. 位置重合.....	54
2.1 经穴.....	54
2.2 结筋病灶点.....	56
2.3 阿是穴.....	57
3. 功效主治.....	57
4. 讨论.....	58
总结.....	60