

治未病 弘養生



TWUHS Centre of Integrated Health Management

東華三院王澤森上醫館

地址 東華三院王澤森中西醫藥治療中心
九龍窩打老道25號廣華醫院北翼6樓
電話 3517-7622 (敬請電話預約)
傳真 3517-7628
網址 www.tungwah.org.hk

東華三院王澤森
上醫館

王澤森上醫館

頸腰背疼痛門診



頸腰背肌肉勞損是甚麼？

「頸部肌肉勞損」是最常見的頸部疼痛性疾病，其主要特徵是後頸部肌肉慢性痙攣，及後演變成後頸肌肉僵硬。患者感到後頸僵硬及繃緊，持續酸痛、脹痛，活動頸部後症狀得以舒緩，但疲勞或過度活動後症狀加重。

「腰背肌肉勞損」是指因寒冷、潮濕、慢性勞損等，引致腰背肌筋膜及組織水腫或纖維化，因而出現疼痛。患者常感到局部腰背肌肉〔有時包括臀部〕鈍痛、發涼、痙攣及皮膚麻木，尤以兩側腰肌及骶脊上方更為明顯。

中醫診斷

中醫將「頸腰背肌肉勞損」歸納為「痹症」，發病多由於「風寒濕痹阻，氣滯血瘀」。因此，中醫治療「頸腰背肌肉勞損」的主要原則為「祛風散寒化濕，行氣活血」。

預防與調理

日常注意

- 注意保暖，避免頸、腰及背部受到風寒
- 不要在潮濕的地板上躺臥
- 不時活動頸部及腰部

運動調攝

- 多做能活動頸部及腰部的運動，如游泳、瑜伽

「上醫館」貫徹「治未病 弘養生」的宗旨，一方面致力提供高質素、個體化、具系統性及全面的中西醫結合健康管理計劃，另一方面積極弘揚國粹，普及中醫養生知識。

「頸腰背疼痛門診」的中醫師會根據頸腰背肌肉勞損人士的體質，施以合適的調理方案，以改善頸腰背肌肉疼痛問題。

頸腰背肌肉勞損療法

中藥薰蒸療法

針刺療法

火罐療法

理傷推拿

中藥療法

〔按病情需要，由中醫師決定治療組合〕

收費：

針灸	每次港幣150元正
中藥	每劑港幣45至55元正
推拿	每次港幣200元正
中藥薰蒸	每次港幣100元正
代客煎藥	港幣45元起
常規檢查	按項目收費