針刺輔助呼吸模式調整治療胸小肌疼痛一例

Treatment of one case of pectoralis minor pain using acupuncture supplemented with breathing pattern

丁瑞慶　張　姝　*DING Ruiqing, ZHANG Shu*

（北京醫院針灸按摩科、國家老年醫學中心、中國醫學科學院老年醫學研究院）

[關鍵詞]　針刺；呼吸模式；胸小肌疼痛

患者，男，43歲，身高180cm，體重85kg。主訴：右側鎖骨下疼痛，伴深吸氣加重1周。現病史：患者自2月前，規律跑步鍛煉。近一周出現右側鎖骨下疼痛，局限於鎖骨下區域。深吸氣時症狀加劇。自行熱敷及外用藥膏無效。

體格檢查：囑端坐位。觀察得，患者頭部略前傾，各椎體輕微右偏，棘突無壓痛無叩擊痛。右側頸椎3-5橫突有壓痛。對比左側，右前斜角肌處緊張，但未觸及明顯皮下結節及不適。雙側上斜方肌無壓痛。右側胸骨附近未觸及痛點，右鎖骨中點外下至乳頭上方區域壓痛明顯。可觸及較為腫大的胸小肌，推按肌腹及其周圍組織均有明顯疼痛。不伴手臂手指麻木及不適。

經絡診察：察看胸部及手太陰肺經區域，雙側對比皮膚無紅腫或萎縮。淺部觸診右側肺經，皮溫正常，皮下不疏鬆不緊張。中度觸診雲門穴至中府穴區域壓痛感明顯。鎖骨中下3-4肋間有較強烈壓痛，患者拒按，醫者指力傳導不流暢。

西醫診斷：胸小肌疼痛；中醫診斷：筋痹，手太陰肺經筋痹阻證。

治療：急則治標。針刺治療以鎖骨下肺經區域為主。主穴選取：阿是穴，中府，雲門，俠白。輔穴選取：天鼎，列缺。皮膚常規消毒後，採用提捏進針法，取0.25mm×0.25mm毫針45°斜刺進入皮膚10-15mm，針尖達到痛點附近。稍強撚轉手法針刺阿是穴，輔助按摩肺經皮部求取得氣。餘穴行小幅度提插撚轉手法。留針20分鐘。取針後，觸診原阿是穴區域，皮膚緊張感消失。患者訴感覺良好，已無不適感。

第2日患者再次來至門診，訴症狀已減輕大半，但稍運動後仍有局部的不適感。考慮其伏案工作，有頸胸部椎體略右偏問題，第二次治療方法基本同前，加用頸夾脊及大杼穴輔助治療。

3日後，患者來診，訴症狀基本消失，但隨着運動量的增加，右側鎖骨下區域仍會出現不適感。重新診察患者，囑患者深呼吸，發現患者以胸式呼吸為主，胸骨肋骨較常人略高，有桶狀胸傾向。右側腹部腹直肌處，天樞穴附近有壓痛。治療：選穴和手法同前，加右側天樞及大橫穴。手法調整患者雙側肋骨下緣，以10-11肋弓為主，做局部按摩松解手法。按摩後發現，患者下段肋骨深面緊張，進一步松解有難度。遂針刺膈俞及上下夾脊穴，電針輔助，採用連續波，強度以耐受為度。針刺結束後，指導患者仰臥位，雙手交叉感受自己腹壓，做緩慢發力的腹式呼吸鍛煉15分鐘。治療結束後，患者訴自己呼吸明顯順暢。觀察患者，腹式呼吸節律暫時建立，囑其繼續腹式呼吸練習。

隨訪半年，患者鎖骨下沒有再次出現疼痛。經過呼吸模式調整後，患者現訴胃腸功能較前改善，精力增強。

分析：

胸小肌起自3-5肋骨的前面及肋間肌表面的筋膜，止於肩胛骨的喙突，在用力吸氣時才有運動，本患者深吸氣鎖骨下疼痛的原因就在於此。

手太陰經的經筋「起於大指之…，出缺盆，結肩前髃；上結缺盆，下結胸裡，散貫賁，合賁下，抵季脅。」其病「所過者支轉筋痛，其成息賁者，脅急、吐血。」（《靈樞·經筋》）。本患者運動後出現的胸小肌疼痛即是「支轉筋痛」。深呼吸會誘發疼痛。這已然有「息賁」（呼吸表淺急促，甚至氣逆上奔）的徵象了。古人不欺余也。

治療中，除了調整局部經筋氣血，還輔以頸夾脊穴等以求骨正筋柔。從解剖角度看，現代人長期伏案工作，容易造成彎腰駝背頭前引，這是典型的上交叉綜合征。上交叉綜合征會帶來諸多問題，如頸肩痛、頭暈耳鳴、易疲勞等症狀，並會連帶心肺功能受到影響。現代人伏案較多，右利手人因手臂前伸及發力等原因，常出現頸椎右偏並右後

Copyright ©2021 All Rights Reserved

旋轉，胸椎左偏並右前旋轉，肋骨左右不對稱。以上諸多因素疊加，影響右側鎖骨上下區域。參照經絡理論，脊柱有督脈循行，兩側有足太陽膀胱經衛護。對於偏轉彎折，著重於足太陽經。第二次治療後，患者經過休息調整，症狀理應消除。

治療2次後仍有症狀存留。對於當愈不愈的患者要引起重視。觸診發現其腹直肌附近有壓痛，調理胃腸時觀察到患者的呼吸模式有問題。醫者以手代針，松解上腹部及下肋部，並背俞穴電針配合治療。之後囑患者做緩慢的深呼吸活動，以類似中醫「導引」的方式，改變其胸式呼吸為腹式呼吸，氣機通暢對於人體氣血的迴圈是大有裨益的。患者經過每日十數分鐘的練習，建立起了腹式呼吸模式，腸胃功能和精神狀態都有了較大改善。

筋骨與呼吸同調，標本同治，這確實是一個有意思的病案。

（編委：倫新審校 2024.04.17）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved