

手部筋肌損傷的整復思維 陳旭華會長 國際整復師學會

自古以來，『功夫』是一種態度，一種不斷堅持鍛鍊的精神，也是一種調整身心的方法。『功夫』就是強化，俗傳云：強化筋骨者為外家，強化肌膜者為內家。其實『功夫』無分內外，強化往往是整體的協調。

我們可透過鍛鍊『功夫』，提昇個人體質，減少日常勞損帶來的不適，減緩年老退化帶來的不便；腠理致密，氣機暢旺，平秘陰陽，精氣神皆昇華。

功夫整復概念：

結構調整，復康鍛鍊---用推拿手法調整結構，以功夫鍛鍊加速復康



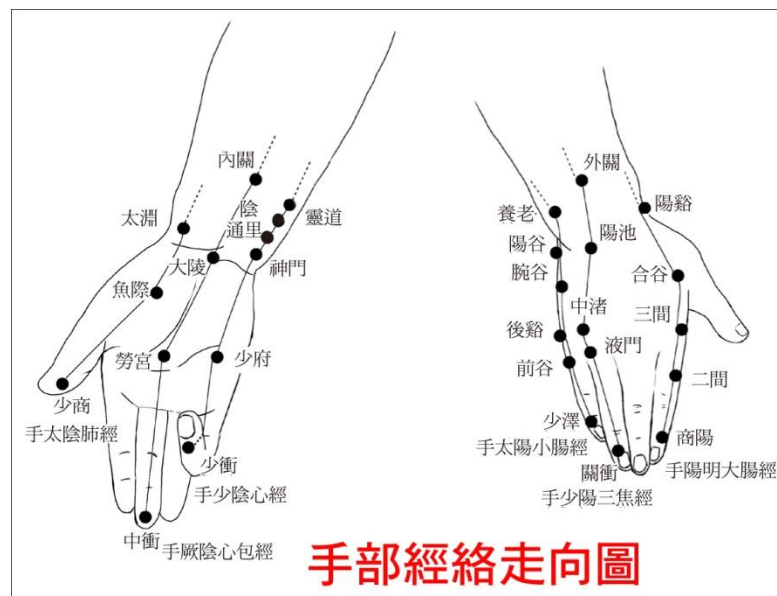
隨着科技的普及，越來越多人每天長時間接觸以及使用手機和電腦。

「低頭族」用電話時手指須長時間抓握彎曲；上班族每天不停地在鍵盤上打字和使用滑鼠；為了支撐手機重量及對電子器材的快速操作等。

重複使用手腕形成“滑鼠手”的腕管綜合症患者；機不離手的你們要如何改善由此帶來肌腱痠痛傷害呢？“遊戲手”、“手機手”是由於拇指、手部及腕部長期反復持續運動引起的指掌腕損傷。

三種日常常見情況容易患上“滑鼠手”、“遊戲手”、“手機手”：

1. 手提重物，用力超出肌腱負荷
2. 長時間用電腦滑鼠、玩電話
3. 肌腱直受外來撞擊，壓迫會造成發炎，甚至導致肌腱斷裂



除了點穴推拿手法外，復康鍛練可成為日常自我強化的運動習慣。透過復康鍛練，可改善患者體質，調整筋腱機能，提昇肌肉力量。

峨嵋大力鷹爪功，武當虎爪功和南少林龍爪功，皆着重內外雙修，『外練筋骨皮，內練一口氣』，不斷練習，可使全身經絡暢通，氣機暢旺，可令整體體質提昇。

峨嵋大力鷹爪功屬峨眉大力鷹爪功，簡稱“抓功”。是峨眉派三大功法之一。此功主要用於擒拿，貼身近戰，分筋錯骨；具有摧骨開竅、強筋易骨之功效。久習此功，可獲祛病延年、強身健體之效。

鷹爪功功效：針對強化肌力，舒解魚際肌勞損



鷹爪功動作要領：食指，中指，無名指和小指併攏，大拇指張開；五指第二、第三節指骨略向手心彎屈。

武當虎爪功相傳為武當張三豐祖師依黑虎之勢演化而成，是內家珍藏絕技，歷代道長將此功視為鎮山法寶，非嫡傳弟子不傳，功法有內練與外練。

虎爪功功效：針對強化筋肌，處理蚓狀肌無力



虎爪功動作要領：五指分開，五指第二、第三節指骨略向手心彎屈。

南少林龍爪功乃南少林內傳五大護寺功之一。以內壯為主，外練為輔，不用蠻力，手掌握之柔若無骨，膚色嫩如處子，十指細嫩，手形美觀。不易出偏，功效顯著，實用性強。一旦練成，對敵擒拿，爪如鋼鈎，傷筋挫骨，抓處留痕，出爪難逃。

龍爪功功效：透過強化筋腱，延緩指關節退化



龍爪功動作要領：食指、中指、無名指和小指併攏，大拇指伸開，腕關節盡量向手心的一面彎屈，拇指下垂盡量向小臂處牽引，而其餘四指向手背一面伸張。