

膝蓋酸軟無力如何處理？

膝蓋關節酸軟無力的症狀，發生在中老年人身上的機會較多，但由於文明的過於進步，人們在工作之餘喜於休閒不喜運動的人士卻越來越多。於是，膝蓋的功能提早退化及膝蓋酸軟無力的例子到處可見。曾治許多老人膝蓋無力，他們共同的特點是一屁股坐在椅子上就站不起來了，如果要站起來就要用相當大的力量，青年人除非膝蓋有扭挫傷的病史，否則很少有膝關節無力到站不起來的地步。老年人的膝蓋無力就不一樣了，究其原因有以下諸般說法，一、由於長年的勞累，損傷肝腎，若再加上缺乏營養的供給及不知保養，終致積勞成疾，使膝蓋的生理現象提早老化，二、更年期過後，由於荷爾蒙的分泌不足，導致骨質的快速流失，骨質的快速流失又會導致骨質的疏鬆，這些都將使膝關節功能性的提早退化，膝關節自然的退化形成的無力與因扭挫傷形成的無力，在病因上基本是不一樣的，嚴格講起來，膝蓋自然的老化比較難以治療，需要長期服藥也需要用到一些復建，諸如針灸中的溫灸法。三、久走則傷筋，久站則傷骨，膝蓋長久磨損，而形成無力的狀態，四、膝關節受力的不同日久會導致骨盤的歪斜，骨盤的歪斜又會引起另一疾病的發生，人們由於走路時要保持平衡的關係，在走路進行中所產生的震盪係數會波及腦部，腦部的大腦皮質若發生障礙膝蓋無力的症狀於是產生，五、其他因病及膝或曾有扭挫傷史所造成的原因也會導致本病的發生。

發生了本病應如何治療，一般而言，一、可用溫灸的方法，在犢鼻穴上針上加上艾草灸之，不過需要連續治療方能使症狀減緩，針上灸可使溫熱傳導到經絡上，使經絡氣血循環加速，不過針上灸有一個小缺點，會常使針孔形成小小的灸疤。為了使膝蓋力量增強，也可在頭上的足運感區下針，可能會發生些許互補的作用。二、以對應針法行之，『標幽賦』曾言：「交經繆刺，左有病而右畔取，頭有病而腳上針」，可用健側的肘膝內側線及肘膝外側線去對應，常有針下病除之功，三、近人常用董氏奇穴重子、重仙治膝蓋的有關疾病，亦有不錯的效果。四、內關可以強心，膝蓋無力與心臟無力有關，因此針內關以治膝蓋無力病是合乎邏輯的。五、如膝蓋之無力是屬感傳上的障礙則應用頭皮針足運感區治之。六、如有扭挫傷史則要根據其病發生的原因作一適當的處理，或用針灸或用十二經筋手法處理會有異曲同功之妙，六、傳統十四正經的膝五針，也就是陽陵泉、陰陵泉、內外犢鼻以及久鶴頂，對於此症或許有改善的效果，不過要在純熟的針技為前題下實施，否則必將進步緩慢。七、董氏奇穴的肩中穴，對於膝蓋痛或酸及無力，都有不可思議的效果，我用它甚能得心應手。八、如果是膝蓋周圍產生筋結，易會使膝蓋酸軟無力，這是膝蓋使用過度或退化的表現，中老年人罹患最多，常致不能蹲下，或站起，直接針在膝上筋結最有用，效果比復健好太多，可參考下圖。

膝為肝之府，膝蓋無力牽到肝腎的虧損，骨骼的退化就是生理現象的老化應積極治療，否則病情將日益加深，當然膝蓋無力的病症也牽涉到鈣的足與不足。不管怎樣，盡快治療總是對的，這些症狀要用內服中藥去補充，不是光靠針灸就足夠的，中藥有歸耆建中湯、獨活寄生湯、健步虎潛丸、龜鹿二仙膠等藥物，常吃久服可以減輕膝蓋酸軟無力的效果，如若加上平時有恆的鍛鍊，相信此病會很

快的會很快的離你遠去。

在養生方面，平常就要持續的運動以作預防，老年人的運動以漸進式的為佳，例如散步、爬山、打太極、練氣功、游泳等都是很好的運動，如果經常做它，膝蓋得到了適當的鍛鍊，老來時病痛就不會加臨在你身上。

如果膝蓋退化形成關節炎，摸到外面的骨膜會痛的話，是屬濕熱，常會造成腳伸直不舒的症狀，這時就要在骨膜痛處針灸或放血，如是膝蓋關節內側纖維化令腿伸不直者，這可能除了要用到針之外，其它的方法也要用到。

