

## 一、頸肩腰背痛穴組

### (七) 臀痛穴



定位：此穴位於肩關節腋外線的中點，即肩峰至腋後皺壁連線的1/2處。

局解：布有旋肩胛動靜脈，臂外側皮神經和第一，二肋間神經，深層為橈神經。

取穴原則：以針刺橈神經或上臂外側皮神經出現的針感為宜。

針刺方法：三寸毫針針尖向腋窩中心方向呈45度角，斜刺2寸左右。

針刺手法：

1，上下提插手法

2，針感達不到要求時可採用滯針手法。

針感：以局限性針感出現酸麻脹或向肘關節，腕關節放射。

功能：活血化淤，理氣散結，消炎止痛，調節神經。

主治：臀部軟組織損傷、腰椎疾患引起的坐骨神經痛、梨狀肌損傷綜合症、原發性坐骨神經痛、腰椎間盤脫出、急性腰扭傷、腰積勞損。

臨床還可用於治療同側網球肘、對側頸肩綜合症、偏癱。

歌訣：臀痛穴位橈神經，坐骨神經交叉靈，梨肌損傷網球肘，臀肌損傷綜合症。

按語：臀痛穴是以部位功能命名的一個特定穴位。臨床主要用於治療臀部軟組織損傷，臀部病變為主。

此穴還是治療坐骨神經痛的經驗穴位。臨床還需配合膝痛穴，踝痛穴 效果更加。

此外臨床還可用於治療同側網球肘。



膝痛穴：肘關節背側面的正中點（手心向下，肩關節與腕關節連線的中點，將臂伸直的最高點）



踝痛穴(失眠/心率不齊穴)：腕橫紋中，偏橈側 1 寸



臀痛穴：肩峰至腋後皺壁連線的 1/2 處