

傳統醫學科

簡易刮痧

護理師 謝燕妮

什麼是痧？

「痧」是體內疾病在身體表面所產生的特殊表現，刮痧後會出現明顯的瘀痕，幾天後方能消失，這就是所謂的痧。

刮痧作用原理

用邊緣潤滑物或器具、在身體表面的特定部位，施以刮等手法。例如：刮病人的背和頸部等處，使皮膚出現片狀或點片狀瘀斑；造成皮膚局部充血、而呈現紫色，進而調整身體之中醫外治法。

刮痧的好處

1.經濟又安全 2.促進新陳代謝功能 3.醫療保健之效。

刮痧部位：刮痧治療時常採用的體位。

坐位：肩頸部、背部及上肢。

俯伏位：適宜於背部、腰部。

刮痧工具

過去以盜湯匙、銅錢刮痧工具，現在則可一般弧形，適合手握、邊緣光滑圓潤的器具大多可使用，如今生活水準提高，有刮痧板可用。

刮痧手法

角刮法：使用刮痧板的一個角，刮痧板與刮痧部位呈45度角。

面刮法：用刮痧板的闊面向刮痧部位傾斜，與皮膚30~60度角(45度最常用)。

刮痧操作要點

- 1.暴露刮痧部位皮膚。
- 2.刮痧前需清潔刮痧器具與皮膚，一旦刮痧不慎擦破皮，容易發炎感染，因此刮痧

前需清潔消毒，以免造成感染。

3.潤滑：減少阻力避免皮膚擦傷，刮痧部位皮膚可塗上一層刮痧介質(例如：嬰兒油、乳液、凡士林等)

4.力道輕柔，由內往外、由上往下，單向刮不來回。注意被刮痧者的反應，不可太重太痛，同一處最多刮20次即可。

刮痧禁忌症

- 1.出血傾向。
- 2.惡性腫瘤、不明原因腫塊的部位禁止刮痧。
- 3.皮膚有潰爛處、傷口處不宜刮痧，以免傷口出現感染。
- 4.韌帶、肌腱部位的急性損傷、骨折不宜進行刮痧。

疲勞及局部腫脹、灼熱感-正常反應

若刮痧後出現疲勞或暈刮的現象則是異常反應。

疲勞有部分體質較弱的人如果刮痧時間過長或力道過重，可能在24小時內出現疲勞的感覺，這時候只要經過充分休息即可恢復正常，不需特別處理。

