



# 一針治療「長短腿症候群」： 漢默醫師的簡易妙方

張文淮

遼寧中醫藥大學中西醫結合博士研究

## 壹、前言

臨床上，許多慢性的頸項痛、背痛、腰痛、腿痛、膝痛以及足跟痛，經年累月的困擾著病人，卻無法獲得持久有效的改善。究其原因，經常是因為潛在的兩腿長短不一致所造成的「長短腿症候群」，被醫師與病人忽略而沒有妥善處理所致。

## 貳、長短腿症候群

「長短腿症候群」，有人稱為「長腿症候群」或「短腿症候群」，恩師漢默醫師 (Dr. Leon Hammer) 稱之為「長腿症候群」。因為兩腿長短不相等，身體會產生結構、姿勢以及功能的代償，導致從頭到腳各種身體疼痛，且牽延難癒的現象。

### 造成兩腿長度差異的原因有兩大類：

其一，結構性的：身體某一側的骨骼，因為病理因素、外傷或遺傳因素造成長度變短。

其二，功能性的：骨骼長度沒有實質的差異，但是因為不正確的姿勢，導致腿部相對的長短不一致。例如：足部旋前的習慣使下肢變短，足部旋後可使下肢變長。

由於功能性的病因經常被忽略，身體上不平衡的肌肉群，不斷的處於收縮痙攣與神經壓迫的狀態，更進一步擾亂中樞神經的本體調節機制，導致結構、姿勢改變與疼痛加重的惡性循環。

## 參、功能性「長短腿症候群」身體的代償作用及疼痛易發的部位

以右腿短，左腿長為例，身體的代償作用、疼痛發生的部位，歸納如下表<sup>〔1〕</sup>：



右腿短，左腿長	左	右
足		行走時足趾著地，踝關節掌屈（右踝易痛）
膝	彎屈（左膝易痛）	
大轉子，腸骨前上脊	↑	↓
骨盆	向右前下方旋轉（腰薦關節及右骶髂關節易痛）	
移重心至單腳	腸骨前上脊及大腸俞： ↑或平	腸骨前上脊↓，大腸俞↓
脊椎		腰椎向右突出的脊柱側彎（右胸腰椎關節易痛）
手及肘	↓變長	↑變短
走路手臂擺動	大	小
肩	↓（左肩易痛）	↑
頸	彎屈以保持雙眼水平（右風池穴易痛）	
頭	第一頸椎傾斜以保持雙眼水平	

#### 肆、長短腿的檢查

長短腿的檢查，各家說法不同。本文要介紹恩師漢默醫師綜合各家之見，經過長期臨床實踐所定下的方法。詳細的內容，請參考：Leon Hammer: The Concept of “Blocks” - Structure. American Acupuncturist, Winter 2006 (Volume 38)<sup>[2]</sup>。其操作步驟如下：

1. 病人正躺於檢查床，頭下勿放置枕頭。
2. 病人雙手中指相對置於頭頂（圖 1）。雙腿平行儘量往臀部收回，兩腳相距 12 公分（圖 2）。
3. 檢查者站在病人腳側，面對病人，左手握其右踝，左手姆指壓在右內踝尖上。右手握其左踝，右手姆指壓在左內踝尖上。
4. 請病人腰往上挺，盡其所能的抬高臀部（圖 3），然後降回檢查床（圖 4）。
5. 檢查者將病人雙腳完全拉直後，比較自己姆指所按住的內踝尖，即可知道那一隻腳較長（圖 5）。

#### 伍、一針治療「長短腿症候群」

決定了病人的長短腿狀況之後，漢默醫師會先使用一個由他發展出來，非常



簡單而實用的，一針治療「長短腿症候群」的方法。有興趣的讀者，不妨在臨床上試用看看，常常會有意想不到的療效。

漢默醫師一針治療「長短腿症候群」所選取的穴位，是短腿側的風池穴，採用平補平瀉，留針 15 分鐘（圖 6）。本病例檢查結果是右腿比左腿短約 1.5 公分，故針右側風池穴。治療完成後，再用前述的方法檢查病人的長短腳（圖 7）。筆者個人的臨床經驗，大約 80% 的病人，其長短腿會有明顯的改善，當然因長短腿所致的生理病理的變化，也會產生骨牌效應般的連鎖反應。病人的症狀，因此得到較為持久的緩解。如果病人用一針治療法，仍然未能有效的改善，則需進一步的使用他的「長短腿症候群」完整治療法。這不在本文範圍，作者將來再撰文詳細解說。

恩師漢默醫師年愈九十，熱愛中醫，更無私的將其所學奉獻給所有的同道。有興趣的讀者可以上網登入 <http://leonhammer.gr8.com/><sup>[3]</sup>，即可觀看他的免費教學課程。本文所介紹的方法，也是源自於其網站上的教學內容。

## 陸、結語

「長短腿症候群」導致身體從上到下出現各種慢性的問題，特別是疼痛。從中醫的角度，根據治病必求其本的原則，漢默醫師認為「長短腿症候群」造成身體結構上的阻滯，導致氣滯血瘀，因而產生各種症狀。若不能找出問題的核心加以解決，其它各式各樣的物理或藥物治療，都只能得到短暫的療效。他所介紹的檢查與治療的方法，簡單易行，可造福眾人，藉著本文，再次向漢默醫師表達最深的謝意。

## 參考資料

1. <http://erikdalton.com/media/published-articles/short-leg-syndrome-part-1/>  
Erik Dalton, Short Leg Syndrome Treatment Techniques,
2. Leon Hammer: The Concept of “Blocks” - Structure. American Acupuncturist, Winter 2006 Vol. 38
3. <http://leonhammer.gr8.com/> 漢默醫師中醫薈萃免費線上課程 Lesson Five.



圖 1、長短腿檢查：雙手置於頭頂



圖 2、長短腿檢查：雙腳盡可能收回至臀部



圖 3、長短腿檢查：腰盡量抬高



圖 4、長短腿檢查：腰放平



圖 5、長短腿檢查：右腿短，左腿長



圖 6、簡易長短腿治療法：針短腿側（本例為右側）風池穴



圖 7、簡易長短腿治療法：取針後再檢查，兩腿等長

通訊作者：張文淮

聯絡地址：桃園市中壢區中北路二段 86 號（當代中醫診所）

電話：03-2840723

E-mail: whchang7@yahoo.com.tw