

嘉州传统骨伤疗法治疗腰肌劳损的临证经验

曾晓霞¹, 叶智勇², 张琪¹

¹乐山职业技术学院 四川乐山

²乐山嘉外嘉中医门诊部 四川乐山

【摘要】嘉州传统骨伤疗法是在民间口手相传的治疗中医骨伤疾病的医疗技艺,已有百多年的历史,对腰肌劳损疾病有独特的见解以及治疗方法。腰肌劳损是临床常见疾病,多数医者一味从肾论治,疗效并不理想。嘉州骨医根据多年临床经验采用针刺、推拿结合并紧扣“三因”治疗原则,结合四时气候的变化和个体的差异进行辨证,再辨证运用中药外敷、中药内服等多方法综合治疗腰肌劳损,随证治之,临床疗效显著。

【关键词】嘉州传统骨伤疗法; 中医治疗; 针刺治疗; 腰肌劳损

【收稿日期】2024年3月17日

【出刊日期】2024年4月25日

【DOI】10.12208/j.ijcr.20240140

Clinical experience of traditional bone injury therapy in treating lumbar muscle strain in Jiazhou

Xiaoxia Zeng¹, Zhiyong Ye², Qi Zhang¹

¹Leshan Vocational and Technical College, Leshan, Sichuan

²Leshan Jiawai Jia Traditional Chinese Medicine Clinic, Leshan, Sichuan

【Abstract】 Traditional bone injury therapy in Jiazhou is a medical technique passed down among the people to treat traditional Chinese medicine bone injury diseases, with a history of over 100 years. It has unique insights and treatment methods for lumbar muscle strain diseases. Lumbar muscle strain is a common clinical disease, and most doctors only treat it based on the kidney, resulting in unsatisfactory therapeutic effects. Based on years of clinical experience, Jiazhou Orthopedic Medicine adopts a combination of acupuncture and massage, closely adhering to the principle of "three causes" treatment. It combines the changes of the four seasonal terms and individual differences for dialectical treatment, and then uses multiple methods such as external application and internal administration of traditional Chinese medicine to comprehensively treat lumbar muscle strain. With the treatment of syndrome differentiation, the clinical efficacy is significant.

【Keywords】 Bone injury therapy in Jiazhou; Traditional Chinese medicine treatment; Acupuncture treatment; Lumbar muscle strain

腰肌劳损(也叫做腰背肌筋膜炎),是指腰部的肌肉、筋膜、韧带、软骨等组织的损伤^[1]。为常见腰痛原因之一,具有高发病率,缠绵不愈、病情反复等特征。常表现出腰部酸胀疼痛,可因活动量、劳累程度以及天气变化而忽轻忽重,病情反复。已经严重影响了患者的日常生活,降低了患者的生活质量。

1 发病机制

1.1 中医学对腰肌劳损的认识

在中医中,并无腰肌劳损一词,其属于中医学“痹证”“腰痛”等范畴,《诸病源候论·腰背痛诸候》曰:“劳损于肾,动伤经络,又为风冷所侵,气血击搏,久而不散,故腰痛也。”《景岳全书·腰痛》曰:“腰痛证,凡悠悠戚戚,屡发不已者,肾之虚也。”其病因病机有以下几个方面:

而

(1)在中医理论中,劳伤积损是指由于长期或重复的体力劳动、不当的体育活动或突然的外力撞击导致的腰部肌肉、韧带和软组织的损伤。这种类型的损伤会导致局部气血运行不畅,形成血瘀。血瘀在腰部常表现为定点的刺痛,疼痛位置固定,并伴有腰部活动受限,如弯腰或转身困难。

(2)在中医学中,风、寒、湿被认为是外邪,可以侵袭人体导致疾病。这三种邪气混合侵犯腰部时,会

导致腰痛表现出不同的特点:

风邪导致的腰痛通常表现为窜痛, 疼痛位置不固定, 时轻时重, 如风之性质般变化无常。寒邪导致的腰痛则表现为刺痛或冷痛, 患者常感觉腰部冰凉, 疼痛在寒冷天气时加剧, 腰部活动明显受限。湿邪侵袭腰部常导致腰部感觉困重, 疼痛缠绵不愈, 潮湿天气症状加重。

(3) 在中医理论中, 腰部被视为肾的府邸, 而肝主筋。肝肾不足, 特别是肝肾亏虚, 会导致筋脉失养, 从而引发腰痛。这种情况常见于体质虚弱、老年人、或长期过度劳累的人群中。肝肾虚弱导致的腰痛通常表现为持续的酸痛, 伴有腰部冷感, 早晨起床时症状更为明显, 活动后可略有缓解。

1.2 现代医学对腰肌劳损的认识

西医认为腰肌劳损属于非特异性腰痛, 不伴有明显器质性改变和影像学改变的一种疾病^[2]。发病与职业、生活习惯、先天生理结构等有关, 好发于超负荷劳动、长期保持不良姿势、久坐、久站、久走及中老年等人群^[3]。对腰肌劳损发病机制, 学术界目前尚未达成共识, 多数观点认为在急性腰肌扭伤后未得到及时彻底的治疗, 长期积累性损伤, 双侧或单侧腰肌受牵拉时间长, 逐渐引起腰肌疲劳、痉挛, 局部肌肉水肿、血行不畅, 肌酸等细胞代谢产物堆积, 肌纤维变性, 刺激或压迫脊神经后支而引起腰部疼痛; 肌肉筋膜产生无菌性炎症、水肿、渗出, 相继引发纤维变性、形成瘢痕和粘连^[4], 从而持续产生疼痛, 加重肌肉痉挛, 引发慢性腰肌劳损。在对腰肌劳损肌力研究表明^[5]: 腰部肌肉长期疲劳无法缓解, 为了持续维持腰椎稳定性, 肌张力会异常升高而引起骨骼肌结构变化, 使肌肉收缩功能受到影响, 肌力下降, 伴随炎症反应带来的疼痛, 会反射性引起肌紧张, 肌张力继续升高, 因恐惧疼痛引起的肌肉废用性萎缩使肌力进一步下降。故肌张力、肌力的变化是慢性腰肌劳损发病机制的重要环节。

2 嘉州传统骨伤疗法综合治疗腰肌劳损的经验

2.1 对腰肌劳损患者查体的经验汇总

嘉州传统骨伤通过多年临床触诊检查腰肌劳损患者, 将其分为两类即: 阴证和阳证。临床上触诊腰部两侧皮肤、浅层肌肉可见松弛现象, 触摸感觉肌肉软绵、萎软无力。受到挤压刺激时肌肉反应迟缓甚至无收缩感, 在持续加力至深层肌肉(近椎体横突处)方可触感到肌肉有轻微的收缩感, 且仍是松软无力状。此劳损均为阴症, 临床喜重揉、重按、喜热。临床触诊腰两侧竖脊肌变硬、变紧、增厚, 或伴有腰 2、3 椎横突处肥大,

以上劳损均为阳症, 按压时酸、胀、痛感较甚, 肌体受刺激后痛胀感反应亦较剧烈。

2.2 针刺治疗

嘉州传统骨伤疗法根据多年临床经验及用针体会, 对腰部疾病提出正极点针刺疗法: 通过触诊确定病症的核心部位, 结合现代解剖学、肌肉生物力学的理论, 以核心病灶为中心配合周围肌肉、肌腱、韧带、筋膜等软组织进行近端、远端针刺治疗。腰肌劳损患者针刺治疗前, 先全面、详细对患者腰部进行触诊检查, 查找核心病灶以及受累的肌腱、韧带、筋膜等周围软组织, 结合局部解剖及肌肉生物力学分析, 在核心病灶采用齐刺法, 周围受累软组织采用围刺法或者傍刺法。该病好发于腰部竖脊肌, 以及近腰 2、3 椎横突、近腰骶部及两侧髂脊附着的筋膜。

治疗常在腰 2、3 椎处取肾俞、气海俞穴, 采用傍刺法; 在近腰骶部处取关元俞穴, 采用直刺法或配以小肠俞穴斜刺法; 在腰筋膜处取腰宜、腰眼穴及阿是穴, 采用直刺法。病症属阳者在行针时有得气感即可停针。间隔 5 分钟行一次针, 留针时间在 15-25 分钟。症状属阴者在行针时要缓, 细心感觉针尖得气与否。间隔 5 分钟行一次针, 留针时间 20-30 分钟, 并可辅以温针治疗。一般 5 天为一疗程, 间隔休息两天后再治疗一疗程。

2.3 推拿治疗

在治疗腰肌劳损中, 嘉州传统骨伤疗法常用的手法有: 揉、点压、按、拔等以及自创的腰部抖法。操作时需注意手法应轻柔缓和、刚柔相济、刚中有柔、柔中有刚, 起始手法宜轻, 不宜用蛮力和暴力。推拿核心病灶时, 可适当加重手法力量, 例如运用点压法推拿, 在点压时应作适当的停留, 当指下有得气感可在保持得气状态 10 秒左右逐渐减小力量, 以此法反复运用 10 次。手指的力度应通过机体病灶所反馈的痉挛程度、张力、反作用力等来调节。点压后可辅以揉法、拔法消散气的凝积, 减缓酸胀感。肌肉出现挛缩现象时可配以牵拉、提抖进行松弛肌肉。

此外, 在推拿治疗腰肌劳损患者时还得辨证运用推拿手法。嘉州传统骨伤疗法在推拿治疗时将腰肌劳损患者分为实证和虚证两类。针对阳证, 患者推拿部位重点选取以痛为腧的阿是穴, 推拿手法予以推、揉、弹、压、拔法进行治疗, 消除患处痉挛, 达到舒经活血、理气通络、止痛消肿的作用。针对阴证患者, 推拿手法予以揉、擦、压法进行治疗, 达到温通经络、理气活血、助升阳气的作用。

2.4 中药治疗

中医讲究阴阳的平衡, 正气的虚实以及“寒者热之”、“热者寒之”。在长期临床运用中药外敷治疗筋伤疾病的经验基础上, 嘉州传统骨伤疗法很好地利用了“三因”用药的思路。根据患者的体质、年龄、病情等情况, 以及四时气候差异进行辨证用药外敷治疗。春季阳气初升, 温度适宜, 用药当寒热均和, 如三黄散加桂枝等, 不温不燥; 夏季温度上升, 阳气旺盛, 用药当趋于寒凉以平阳气, 上方加生石膏等。冬季寒气盛用药当驱寒温经如上方加附子等。阳证患者适当使用偏寒凉药, 如三黄散加生石膏等。阴证患者可加入温热性药物, 可适当加入桂枝、乳香、没药等温通腰部经络助肾阳。

若患者有肝肾不足或气血虚弱, 无以支撑机体修复, 在治疗后期需配合中药内服治疗。治疗时以补肝肾、强筋骨、补益气血的中药为主, 方常用独活寄生汤加减。独活寄生汤《备急千金要方》, 主治痹证日久, 肝肾两虚、气血不足, 兼有风寒湿邪外侵。以独活、桑寄生为君药, 补肝肾、强筋骨、祛风湿; 牛膝、杜仲、熟地黄, 补益肝肾、强壮筋骨; 川芎、当归、白芍, 补血活血; 人参、茯苓, 健脾益气; 细辛、肉桂, 散寒止痛; 秦艽、防风, 祛风除湿。

3 结语

现代医学对腰肌劳损的治疗主要包括局部封闭治疗、非甾体抗炎药、肌肉松弛剂等, 但是症状减轻后, 反复发作的可能性大, 且口服非甾体抗炎药会造成心血管、胃肠道不良反应^[6]。中医在腰肌劳损的治疗上方法较多, 疗效显著, 常用的方法有针灸、推拿、中药辩证内服及外敷、气功锻炼等, 多方法联合使用疗效更显著, 临床可根据患者具体病情制定中医综合治疗方案。而且临床疗效观察表明针刺及推拿手法治疗腰肌劳损可加快血流速度, 舒缓黏连软组织, 拉长肌纤维, 缓解腰部肌肉痉挛与炎性症状, 具有通经活络、调理气血、解痉止痛的功效^[7]。推拿手法还可能通过对骨骼肌损伤结构修复的正向影响, 降低肌张力, 促进恢复肌肉的收缩功能, 对因骨骼肌结构改变带来的肌力下降有一定的改善, 继而对慢性腰肌劳损产生治疗作用^[8]。腰肌劳损患者治疗的同时, 对其健康宣教和相关知识科普也很重要。治疗期间嘱咐患者注意多休息、卧硬板床、注

意腰部保暖、纠正不良的坐姿姿势和生活习惯、防止久坐、久站、久走。也可让患者配合气功锻炼, 例如八段锦。八段锦功法动作舒缓、呼吸自然、松静沉稳、形神合一, 有效拉伸筋膜、韧带、神经, 松解局部紧张、粘连的软组织, 以促进腰背部血液循环, 提升腹背肌群力量, 增强腰椎的稳定性和灵活性, 从而缓解局部的疼痛和活动受限症状^[9]。综上所述, 在临证时要结合每个腰肌劳损患者具体病情的不同, 采取最适合患者的治疗方法。

参考文献

- [1] 彭中华, 胡朝耀, 吴垚, 等. 发散式冲击波治疗腰肌劳损 30 例[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(22): 3-4.
- [2] 张芳芳. 磁共振成像对腰肌劳损腰痛的诊断价值[J]. 影像研究与医学应用, 2017, 3(17): 60-61.
- [3] 王锴. 慢性腰肌劳损的病因刍议[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(57): 43.
- [4] 叶启彬. 腰肌劳损的发病机制与防治[J]. 武警医学, 2017, 28(11): 1081-1084.
- [5] 陈丽媛, 沈重庆, 李长辉. 基于肌肉力学性能探讨推拿治疗慢性腰肌劳损作用机制[J]. 智慧健康, 2022, 8(2): 33-35.
- [6] 潘城镇, 林宗汉, 郭尚忠, 等. 不同中医疗法治疗腰肌劳损临床疗效的网状 Meta 分析 [J]. 中医药导报, 2023, 29(2): 153-159.
- [7] 李思源, 代静, 曲砚青. 温针推拿联合足弓矫正疗法对慢性腰肌劳损的临床疗效研究[J]. 颈腰痛杂志, 2018, 39(4): 510-511.
- [8] 陈丽媛, 沈重庆, 李长辉. 基于肌肉力学性能探讨推拿治疗慢性腰肌劳损作用机制[J]. 智慧健康, 2022, 8(2): 33-35.
- [9] 吴玉娟, 赵永华. 综合方法治疗慢性腰肌劳损 40 例[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(11): 2249-2251.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS