

中药熨疗法结合八段锦治疗膝关节运动损伤的临床疗效观察

花冠春¹, 郝海燕², 齐晓东³

¹武警上海总队医院卫勤处 上海

²武警上海总队医院中医科 上海

³武警上海总队医院康复理疗科 上海

【摘要】目的 观察中药熨疗法结合八段锦治疗膝关节运动损伤的临床疗效。**方法** 回顾性分析2021年7月-2021年12月武警上海总队医院康复理疗与中医科收治的膝关节运动损伤患者100例,随机分为观察组50例,对照组50例。观察组给予自制中药包热熨治疗+八段锦,对照组运用扶他林乳胶外涂治疗,以4周为一个疗程,二个疗程后比较两组临床疗效。**结果** 观察组的临床总有效率(98.00%)高于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$);治疗后,两组患者膝关节功能及关节活动度均提高,观察组优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$);与对照组比较,治疗组治疗同期膝关节VAS评分较低($P<0.05$)。**结论** 中药熨联合八段锦可以治疗膝关节运动损伤,能显著改善临床症状,减轻膝关节疼痛、提高膝关节功能。

【关键词】 膝关节; 运动损伤; 中药; 熨疗法; 八段锦

Clinical observation of traditional Chinese medicine ironing therapy combined with Baduanjin in the treatment of knee joint sports injury

Guanchun Hua¹, Haiyan Jia², Xiaodong Qi³

¹The Medical Service Office of the Shanghai Armed Police Corps Hospital Shanghai

²Department of Traditional Chinese Medicine, Shanghai Armed Police Corps Hospital, Shanghai

³Rehabilitation Physiotherapy Department, Shanghai Armed Police Corps Hospital, Shanghai

【Abstract】 Objective To observe the clinical effect of traditional Chinese medicine ironing therapy combined with Baduanjin in the treatment of knee joint sports injury. **Methods** A retrospective analysis of 100 patients with knee sports injuries admitted to the Department of Rehabilitation Physiotherapy and Traditional Chinese Medicine of the Shanghai Armed Police Corps Hospital from July 2021 to December 2021 was conducted, and they were randomly divided into an observation group of 50 cases and a control group of 50 cases. The observation group was given hot ironing treatment with homemade traditional Chinese medicine pack + Baduanjin, and the control group was given external application of Voltaren latex, with 4 weeks as a course of treatment, and the clinical efficacy of the two groups was compared after two courses of treatment. **Results** The clinical total effective rate (98.00%) of the observation group was higher than that of the control group, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). After treatment, the knee joint function and the range of motion of the two groups were improved, and the observation group was better than the control group. , the difference was statistically significant ($P<0.05$); compared with the control group, the VAS score of the knee joint in the treatment group was lower during the same period of treatment ($P<0.05$). **Conclusion** Traditional Chinese medicine ironing combined with Baduanjin can treat knee sports injury, can significantly improve clinical symptoms, relieve knee pain and improve knee function.

【Keywords】 Knee joint; Sports injury; Traditional Chinese medicine; Ironing therapy; Baduanjin

近年来随着部队实战化训练推进,在日益增强的军事训练强度和训练量下,当运动量或耐受力超过其可承受范围,如再加上训练不当,就会容易造成各种运动损伤。调查显示^[1],新兵训练伤病中最为常见的一种伤病类型即为下肢运动系统损伤。一些高强度、高频率的训练,如长途越野、负重长跑等都是导致下肢关节损伤的重要原因。尤其是膝关节运动相关性损伤呈上升趋势,包括滑膜炎、关节扭伤、关节囊破裂、韧带损伤、半月板损伤、软骨损伤、关节退变等,临床表现为下肢肌肉无力、疲倦、关节失灵、酸痛,关节疼痛进行性加重、关节僵硬,活动受限,活动时可有摩擦响声为特征,严重的可导致运动能力下降,无法参加正常训练^[2]。因此,军事训练伤防治刻不容缓,探索安全、速效、价廉的治疗变得十分有意义。我院中药烫熨包是康复医学与理疗科与中医科为缓解关节及肌肉运动损伤研制的协定方,八段锦是中医传统特色运动疗法。本实验将两种中医传统疗法结合,选取军事训练导致的膝关节损伤为样本,通过随机、对照临床观察进一步证明在中医辨证论治的基础上,运用传统中药烫熨法结合八段锦对膝关节运动损伤有良好的疗效,现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择来医院接受治疗的100例膝关节损伤的本部队官兵作为研究对象,收治时间在2021年7月-2021年12月。采用随机数字表法分组,各组50例。疗效观察时间八周。两组均为男性,观察组年龄21岁-34岁,平均为(24.43±1.12)岁。对照组年龄20岁-36岁,平均为(24.85±1.94)岁。两组各项资料比较,差异无统计学意义,P>0.05代表有可比性。纳入标准:参照《军事训练伤诊断标准及防治原则》(WSB38-2001)的判定标准对病例进行诊断筛选^[3],并符合以下任何一项即予纳入:(1)膝关节明显疼痛并有活动障碍;(2)在轻微运动中即出现明显的疼痛感;(3)膝关节发生肿胀,X线检查显示其关节腔存在积液。排除标准:(1)膝关节骨折或其他符合手术指征者;(2)近3个月内接受过激素治疗;(3)过敏体质者或对实验药物和对照药物已知成分过敏者。符合以上任何一项即予排除。

1.2 治疗方法

(1)观察组 给予自制中药包热熨治疗+八段锦治疗。患者外用中药烫熨协定方(药物组成:虎杖50g,伸筋草16g,桂枝16,当归16g,红花16g,忍冬藤16g,接骨木16g),将方药粉碎成100目细粉放入20cm*30cm的棉布袋中,先将药袋放在盒子里,加水浸泡约20分钟,使药粉充分吸收水分,随后将药袋隔水加热蒸20~30min后,用干的大毛巾包裹并保温。明确热熨治疗的穴位或患处,将包裹药袋的毛巾精准放置在热熨穴位或患处。用力均匀进行回旋运转或来回推熨。根据药袋的温度采用力度从轻到重、速度从快到慢的操作手法。药袋温度降低后,更换药袋。每日2次,每次半小时热熨治疗。治疗过程中,需实时观察患者热熨局部皮肤颜色变化情况,并询问患者对温度的耐受情况,避免发生烫伤。

每次烫熨结束予以八段锦养生功法锻炼进行联合治疗。具体操作:由护士或康复师带领患者熟悉并练习八段锦操,以《健身气功·八段锦》为教材^[4],动作包括:第一式:两手托天理三焦;第二式:左右开弓似射雕;第三式:调理脾胃臂单举;第四式:五劳七伤向后瞧;第五式:摇头摆尾去心火;第六式:两手攀足护肾腰;第七式:攢拳怒目增气力;第八式:背后七颠百病消。上述八个动作患者每天锻炼2遍,为方便练习,建立微信群,由护士每天督促打卡完成并及时纠正练习中的动作偏差。四周为一个疗程,治疗2个疗程后对相关指标进行评价。

(2)对照组 扶他林乳剂(北京诺华制药有限公司,批号VP2837,20mg/支),外擦局部,每次应用5cm长度的乳剂。每天2次,连续擦用4周,间隔2天进行下1疗程,2个疗程后评定疗效。

1.3 观察指标

(1)对比两组临床疗效:参照《中医病症诊断疗效标准》^[5]评价治疗效果,分显效、有效、无效,总有效率=(显效+有效)/总例数*100%。显效:患者治疗后,病灶部位无疼痛,肿胀消失,关节功能恢复;有效:治疗后,患者病灶部位轻微疼痛,关节功能处于轻度障碍;无效:治疗后,患者局部病灶处压痛和疼痛未得到任何缓解,关节功能障碍。

(2)治疗前后膝关节功能评分:采用Rasmusen膝关节功能评分标准进行评价,满分一百分,分数越高代表患者膝关节功能越好。

(3) 关节活动度: 采用量尺测量患者膝关节活动范围, 活动范围越大代表患者关节活动度越好。

(4) 采用视觉模拟评分法 (VAS) 评分评价 2 组治疗前及治疗后疼痛状况。患者根据自我感觉到的疼痛程度, 在 0~10 分之间打分, 得分越高, 疼痛越明显。

1.4 统计学方法

数据分析采用 SPSS20.0 统计软件, 计量指标采用均数±标准差表示, 行 t 检验, 计数指标采用率 (%) 表示, 行 χ^2 检验; $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 总有效率比较 治疗后, 观察组治疗总有效率 (98.00%) 高于对照组 (72.00%), 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1。

2.2 膝关节功能、关节活动度及 VAS 评分比较 治疗前两组评分比较, 差异均无统计学意义 ($P > 0.05$); 治疗后, 两组的评分均有改善, 且观察组优于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。关节活动度评分见表 2, 膝关节功能评分见表 3, VAS 评分见表 4。

表 1 两组患者治疗效果比较 (例, %)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
观察组	50	21	28	1	98.00%
对照组	50	12	24	14	72.00%
χ^2					11.970
P					<0.05

表 2 两组患者治疗前后关节活动度评分比较 (Mean±SD, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	50	86.88±10.47	135.13±8.18
对照组	50	85.86±10.82	102.89±7.12
t		0.360	19.960
P		>0.05	<0.05

表 3 两组患者治疗前后膝关节功能评分的比较 (Mean±SD, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	50	50.75±4.30	75.53±6.18
对照组	50	51.64±3.28	62.69±5.16
t		1.165	11.277
P		>0.05	<0.05

表 4 两组患者 VAS 评分比较 (Mean±SD, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	50	6.88±1.07	2.13±0.18
对照组	50	6.86±1.10	2.89±0.12
t		0.092	24.841
P		>0.05	<0.05

4 讨论

膝关节作为机体主要的承重大关节, 是人体最复杂的承重关节。膝关节的使用频率较高, 另受其解剖和功能特殊性影响, 膝关节周围发生军事训练

伤的比例往往较高。在历年军人评残统计中, 因膝关节损伤致残比例可高占 50%, 部队非战斗减员中最常见的原因之一即为膝关节军事训练损伤^[6]。膝关节在祖国医学理论中属“诸筋之府”, 可见其在机

体运作中的重要程度^[7]。膝关节损伤总体归属中医筋伤病范畴,其发病主要是因意外扭伤或外界暴力损伤膝关节局部筋络,局部气血经脉运行失畅,筋骨失养,形成局部瘀血肿块,不通则痛,出现膝关节疼痛、肿胀、行动不利或活动受限等症状。中医在保守治疗筋伤病方面有丰富的经验及独特的治疗优势,但目前很少有权威标准评价中医疗法对膝关节损伤患者膝关节功能恢复的疗效。本研究结果显示,治疗组治疗后总有效率明显高于对照组。与治疗前比较,2组治疗后膝关节功能评分及关节活动度均逐渐升高,治疗前2组膝关节评分差异无统计学意义,治疗后,治疗组同期膝关节功能评分及关节活动度均明显高于对照组,表明熨灸疗法结合八段锦在改善患者膝关节功能并扩大患者关节活动度具有较好疗效。与同组治疗前比较,2组治疗VAS评分逐渐减小,且治疗组同期VAS评分均较低,表明运用活血化湿中药熨灸对膝关节损伤的镇痛效应比扶他林更为显著。

4.1 中药熨灸疗法的治疗依据

中药熨灸疗法是应用药物的热疗原理,在机体的特定部位上采取熨灸、滚动以及摩擦等操作手法以达到防病、治病的疗法。熨灸法属中医外治方法之一,其与中医的针灸疗法具有异曲同工之处,疗法应用可以达到温通经络、蠲痹止痛的作用^[8]。《灵枢·周痹》中指出:“故刺痹者,必先切循其下之六经,及虚而脉陷空者而调之,熨而通之”。指明熨法可以达到疏通经络的成效。

现代研究结果表明,活血、化湿中药能改善骨内静脉瘀滞,达到止痛消肿、改善关节活动的作用^[9]。本研究中所用药方具有逐痹、舒筋通络、活血止痛之功。方中虎杖常用于风湿痹痛、跌打损伤等证,善于清热利湿,活血通络。为君药。接骨木,又名扞扞活,味辛、性温。有祛风湿,活血止痛的功效。伸筋草,又名宽筋草,其性味苦、辛、性平,善于舒筋活血、除湿消肿,与接骨木共为臣药。桂枝,气温,味辛。《本草经解》:“辛者能润,则筋脉和而关节利”,故可祛风寒湿邪,温经通络。当归,气温,味苦辛。功效补血、活血、止痛。桂枝、红花、当归三药温通血脉,祛瘀生新。忍冬藤,其为蔓藤草,能走经络,是引经药。上述诸药共奏,兼具祛瘀逐痹,活血通络止痛之功,加热后通过局部烫

熨可以使其局部血液循环得到改善,扩张血管,缓解肌肉痉挛,减轻疼痛,并能促进瘀血和炎症的吸收^[10,11]。

4.2 八段锦疗效依据

八段锦是我国传统健身运动项目,属中医外治法中导引术范畴。导引疗法历史悠久,最早在《黄帝内经》中就有关于导引治病的记载^[12]。中国中医药研究促进会骨科专业委员会早在2015年发布的《膝关节骨关节炎中医诊疗专家共识(2015年版)》中将太极拳、八段锦、游泳等列为膝关节骨关节炎非手术治疗推荐项目。现代运动医学认为,八段锦是一种低冲击的有氧运动与柔软的身心运动,能通过特定的动作伸展和放松筋脉骨骼肌肉,起到减轻疼痛,增强膝关节稳定性、促进血液循环、减缓软骨退变、防止关节炎复发的作用^[13]。有研究发现^[14],有规律的中小强度运动有一定抗炎作用,可增强机体免疫力,降低慢性疾病发生风险。

4.3 总结与不足

总结中药熨灸疗法联合八段锦膝关节运动损伤的优点包括:在中医辨证的基础上、利用中药药性结合操作简单的外治方法,可以有效改善患者膝关节的血液循环情况,减轻临床的疼痛症状,促进关节部位血液循环以及膝关节功能恢复^[15]。为中医外治法应用于治疗膝关节运动提供切实可行的案例。

长期军事训练会不可避免地造成各种慢性疾病,骨与关节损伤、软组织损伤是发生率最高的类型,其中下肢如膝关节运动损伤是最常见的发生部位^[16]。在治疗上还可借鉴膝关节慢性疾病治疗的康复训练方法,为了避免更大的损伤甚至是疾病,要重视从预防抓起,注重平时的训练时间、训练强度以及动作的标准度。由于本研究的样本量较少,随访时间不长,疗效评价中尚缺乏反应膝关节局部病理变化的实验室数据支撑,今后还应做进一步研究,需要更科学、系统、大样本的调查结果来准确反映我军军事训练伤的发病特点与规律,拓宽传统中医药在军事训练伤中的治疗范围,并探究其在预防或降低复发率中的作用。

参考文献

- [1] 杨森,夏磊,马珍珍,等.某部队近5年军事训练伤调查分析[J].解放军医学院学报,2021,42(10):1030-1034.

- [2] 刘金京,张春秋,石恒源,等. 2013-2018 年武警某部军事训练伤发生情况调查[J]. 人民军医,2020,63(2):128-130.
- [3] 中国人民解放军总后勤部卫生部.军事训练伤诊断标准及防治原则:WSB38-2001[S].北京:人民军医出版社,2001.
- [4] 国家体育总局健身气功管理中心.健身气功·八段锦[M].北京:人民体育出版社,2017:3-13.
- [5] 国家中医药管理局.ZY/T001.1~001.9-94 中医病证诊断疗效标准[S].南京:南京大学出版社.1994:196.
- [6] 王亚洲,郭义城,熊恒,等. 基层部队常见慢性军事训练伤及其防治[J]. 西北国防医学杂志,2018,39(8):514-518.
- [7] 林晓. 针刺联合推拿治疗膝关节运动损伤临床效果评价[J]. 中国中医药现代远程教育,2021,19(22):140-142.
- [8] 马影蕊,张玉倩. 熨疗法的现代临床应用[J]. 世界中西医结合杂志,2016,11(06):868-870+874.
- [9] 李飞跃,奚小冰,罗仕华,等. 名老中医李国衡教授治疗退行性膝关节炎的用药特色[J]. 中西医结合学报,2003,1(4):295-295,318.
- [10] 于铁淼,苗会玲,高芳. 中西医结合治疗膝关节骨性关节炎的疗效观察[J]. 辽宁中医杂志,2018,45(4):771-773.
- [11] 王爱梅,梁永信,邹胜祥,等. 中药熨烫护理在退行性膝关节炎中的临床疗效观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(18):167,171.
- [12] 夏秀荣. 先秦两汉时期导引术的由来[J]. 中医学报,2015,30(6):923-924.
- [13] 张霞,张意侗,潘乐,等. 八段锦联合补肾活血方对膝骨关节炎患者肌肉功能及免疫炎症指标的影响[J]. 中医药临床杂志,2022,34(04):738-742.
- [14] Gleeson M, Bishop NC, Stensel DJ, et al. The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease[J]. Nat Rev Immunol,2011,11(9):607-615.
- [15] 郭沙沙. 中药封包治疗退行性膝关节炎的疗效观察[J]. 医学食疗与健康,2020,18(10):122-124.
- [16] 吴进,李春宝,黄鹏,等. 我军军事训练伤流行病学研究综述[J]. 解放军医学学报,2020,41(12):1236-1239.

收稿日期: 2022 年 7 月 16 日

出刊日期: 2022 年 8 月 23 日

引用本文: 花冠春, 郑海燕, 齐晓东, 中药熨疗法结合八段锦治疗膝关节运动损伤的临床疗效观察[J].

国际中医药研究, 2022, 2(2): 29-33.

DOI: 10.12208/j.ircm.20220022

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS