

## 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床治疗效果及可行性分析

钱成霞

延安市中医医院 陕西延安

**【摘要】目的** 探讨中医针灸综合治疗在颈肩腰腿痛患者中的临床疗效及其可行性，为改善此类疾病的治疗效果提供依据。**方法** 回顾性分析2022年5月~2024年5月在我院接受治疗的150例颈肩腰腿痛患者，根据治疗方案分为实验组和对照组，每组各75例。实验组采用针灸综合治疗，对照组则接受常规理疗。观察并记录两组患者在治疗前后的疼痛评分、生活质量评分、有效率等。**结果** 实验组在有效率、疼痛缓解方面的改善显著优于对照组，差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。实验组患者的生活质量评分显著提高，而对照组虽有改善，但幅度较小( $P<0.05$ )。**结论** 中医针灸综合治疗在颈肩腰腿痛患者中具有显著的临床效果，能够有效缓解疼痛、提高生活质量，具备良好的可行性，可为临床提供一种有效的非药物治疗选择。

**【关键词】** 中医针灸综合；颈肩腰腿痛；临床治疗效果；可行性

**【收稿日期】** 2024年11月22日

**【出刊日期】** 2024年12月26日

**【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20240530

### Clinical therapeutic effect and feasibility analysis of comprehensive treatment of neck, shoulder, waist and leg pain with traditional Chinese medicine and acupuncture

Chengxia Qian

Yan'an Traditional Chinese Medicine Hospital, Yan'an, Shaanxi

**【Abstract】 Objective** To explore the clinical efficacy and feasibility of comprehensive traditional Chinese medicine acupuncture treatment in patients with neck, shoulder, waist and leg pain, and to provide a basis for improving the treatment effect of such diseases. **Methods** A retrospective analysis was conducted on 150 patients with neck, shoulder, waist and leg pain who were treated in our hospital from May 2022 to May 2024. They were divided into an experimental group and a control group according to the treatment plan, with 75 cases in each group. The experimental group received comprehensive acupuncture treatment, while the control group received conventional physical therapy. Observe and record the pain scores, quality of life scores, and effectiveness of the two groups of patients before and after treatment. **Results** The improvement in effectiveness and pain relief of the experimental group was significantly better than that of the control group, and the difference was statistically significant ( $P<0.05$ ). The quality of life scores of patients in the experimental group were significantly improved, while the improvement in the control group was smaller ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Comprehensive treatment with traditional Chinese medicine and acupuncture has significant clinical effects in patients with neck, shoulder, waist and leg pain. It can effectively relieve pain and improve the quality of life. It has good feasibility and can provide an effective non-drug treatment option for clinical practice.

**【Keywords】** Comprehensive traditional Chinese medicine and acupuncture; Neck, shoulder, Waist and leg pain; Clinical treatment effect; Feasibility

#### 引言

颈肩腰腿痛是现代人群中常见的慢性疼痛综合征，涉及颈椎、肩部、腰椎以及下肢等部位，是一种多因素交织而成的肌肉骨骼系统疾病。患者常感到疼痛、僵硬、活动受限，严重者还会伴随肌肉无力、麻木等神经压迫

症状。这种持续性的不适不仅影响生活质量，还会对心血管系统、神经系统造成一定程度的连锁反应。此外，颈肩腰腿痛会使得机体的功能活动逐渐受限，进而影响工作效率，导致患者生活状态下下降，严重者甚至丧失劳动能力。中医针灸综合治疗能够基于中医学理论，刺

激人体相关特定穴位,以调节气血运行、舒缓肌肉和活血止痛。针灸疗法对于气滞血瘀、寒湿侵袭等引起的颈肩腰腿痛具有显著作用,其能够调整人体生理平衡,缓解肌肉紧张,改善局部血液循环,增强机体免疫力,逐步恢复患者的功能状态。

## 1 资料与方法

### 1.1 研究对象

本研究共纳入 150 例颈肩腰腿痛患者,按随机数字表法分为实验组和对照组,每组各 75 例。实验组患者年龄在 30 至 65 岁之间,平均年龄为  $52.35 \pm 2.75$  岁,其中男性 38 例,女性 37 例。对照组患者年龄在 32 至 64 岁之间,平均年龄为  $51.71 \pm 1.25$  岁,其中男性 37 例,女性 38 例。两组患者在年龄和性别构成上无显著差异 ( $P > 0.05$ )。在病因方面,本研究选取了不同病因的颈肩腰腿痛患者进行分析,主要病因包括:① 退行性病变。② 外伤因素。③ 职业性劳损。④ 风寒湿邪侵袭。⑤ 其他原因。

纳入标准:1.符合颈肩腰腿痛诊断标准,经临床检查明确诊断者;2.初次或多次发病,经相关检查排除脊髓压迫性疾病、严重内科疾病及恶性肿瘤等;3.症状发作时间不低于 3 个月,符合慢性疼痛诊断;4.签署知情同意书并愿意配合治疗及观察的患者。排除标准:1.患有严重脊柱退行性病变,需手术治疗者;2.合并严重的心、肝、肾等内科疾病,影响治疗效果及预后评估者;3.合并有明确脊髓压迫性病变或需要急诊处理的患者;4.孕妇及哺乳期女性,以免对胎儿或婴儿造成影响;5.有针灸或理疗禁忌症,如皮肤感染、凝血功能异常等。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

对照组的 75 例患者接受常规理疗,包括热敷、推拿等常规非侵入性方法,治疗方案同样为期四周,每周 3 次。理疗过程中患者接受热敷以放松肌肉,并配合推拿疏通经络。

#### 1.2.2 实验组

在本研究中,实验组的 75 例颈肩腰腿痛患者接受中医针灸综合治疗。针灸治疗主要选取患者的相关腧穴,包括颈肩部、腰部和下肢部位的常用穴位,并根据患者的具体症状、病情特点及体质差异进行个性化取穴和针刺深度的调整,以期获得最佳的治疗效果。在具体操作过程中,患者先采取舒适的体位,针刺治疗一般每次持续约 30 分钟,使用不锈钢毫针进行针刺操作。针刺手法上,医生常选用提插捻转等传统针刺技法,根据病变部位、病程长短和疼痛程度调节针刺深度和强

度,以达到“得气”为目标,使针感传导至病变区域,产生酸、麻、胀、重等治疗反应。对于颈肩部疼痛的患者,医生会利用捻转手法加深刺激,以缓解肩颈区域的肌肉紧张。腰部疼痛患者则重点在委中、腰眼等穴位上进行针刺,并通过提插手加以强化刺激,以松解腰部肌肉、促进血液循环。此外,在每次针刺治疗前,医生会对针具进行严格的消毒处理,以确保无菌操作。在针刺治疗过程中,医生还会根据患者的耐受程度及针感反馈适当调整刺激强度,力求达到最佳治疗效果。整个治疗过程为期四周,每周进行 3 次治疗,每次治疗结束后患者被要求记录疼痛减轻情况及自身感受,治疗结束后进行整体疗效评估。

### 1.3 观察指标

有效率评价标准为:显效指症状基本消失或显著改善;有效指症状有一定改善但未完全消失;无效指症状无明显变化或加重。总有效率计算为显效和有效的病例占总病例的百分比,用于评估治疗的整体有效性。疼痛评分的评价标准采用视觉模拟评分(VAS)量表,依据患者对自身疼痛程度的主观评估进行评分,范围从 0 分(无痛)到 10 分(极度疼痛)。评分越高表示疼痛越严重,治疗前后评分的变化用于衡量疼痛缓解效果的显著性。生活质量评价标准依据患者在治疗后的功能表现和生活质量改善情况进行量化评估。躯体功能主要衡量患者在日常生活中的体力状况;认知功能评价患者的专注力和记忆力;角色功能关注患者在社会角色履行中的适应性;情绪功能则考量患者的情绪稳定性和整体心理状态。

### 1.4 统计学方法

统计学处理数据分析采用 SPSS28.0。计数资料  $n$  (%)用  $\chi^2$  检验。计量资料( $\bar{x} \pm s$ )用  $t$  检验。 $(P < 0.05)$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组有效率比较

在本研究中,对比了实验组和对照组的治療有效率。实验组和对照组各有 75 名参与者,数据显示实验组在显效、有效和无效的分类上表现优于对照组。具体而言,实验组中显效人数为 50 人,占 66.67%,而对照组显效人数为 30 人,占 40.00%;实验组有效人数为 20 人,占 26.67%,对照组有效人数为 10 人,占 13.33%;实验组无效人数为 5 人,占 6.67%,对照组无效人数为 35 人,占 46.67%。整体来看,实验组的总有效率达到 93.33%,显著高于对照组的 53.33%,两组之间的差异具有统计学意义,  $P$  值均小于 0.05。(见表 1)。

## 2.2 两组疼痛评分比较

实验组评分为  $7.85 \pm 1.02$ ，对照组评分为  $7.92 \pm 1.05$ 。治疗后，实验组疼痛评分显著下降至  $3.12 \pm 0.45$ ，而对照组为  $5.68 \pm 0.92$ ，实验组的疼痛缓解效果显著优于对照组，差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。(见表 2)。

## 2.3 两组生活质量评分比较

实验组的躯体功能评分为  $85.15 \pm 0.15$ ，显著高于

对照组的  $75.78 \pm 1.18$ ；认知功能评分在实验组为  $96.36 \pm 0.89$ ，对照组则为  $81.36 \pm 1.26$ ；角色功能评分分别为  $88.48 \pm 1.36$  (实验组) 和  $73.48 \pm 1.25$  (对照组)；情绪功能方面，实验组得分为  $87.46 \pm 1.15$ ，而对照组为  $74.59 \pm 0.48$ 。所有评分类别中，实验组均显著优于对照组，差异均具有统计学意义，( $P < 0.05$ )。(见表 3)。

表 1 两组有效率比较[n (%) ]

项目	实验组	对照组	P 值
显效	50	30	<0.05
有效	20	10	<0.05
无效	5	35	<0.05
总有效率	93.33%	53.33%	<0.05

表 2 两组疼痛评分比较 (分)

项目	实验组评分	对照组评分	p
治疗前	$7.85 \pm 1.02$	$7.92 \pm 1.05$	>0.05
治疗后	$3.12 \pm 0.45$	$5.68 \pm 0.92$	<0.05

表 3 两组生活质量评分比较 (分)

功能类别	实验组评分	对照组评分	p
躯体功能	$85.15 \pm 0.15$	$75.78 \pm 1.18$	<0.05
认知功能	$96.36 \pm 0.89$	$81.36 \pm 1.26$	<0.05
角色功能	$88.48 \pm 1.36$	$73.48 \pm 1.25$	<0.05
情绪功能	$87.46 \pm 1.15$	$74.59 \pm 0.48$	<0.05

## 3 讨论

颈肩腰腿痛的病因复杂且多样，通常涉及到退行性变、劳损等多重因素。伏案工作、久坐、长时间低头等长时间的不良姿势，容易引起肌肉的持续僵硬，形成局部劳损。而在日常活动中，偶尔的外伤或反复的轻微损伤也会进一步加剧局部组织的损害，肌肉与骨骼系统的慢性应力失调与损伤会使机体的生物力学失衡，逐渐演变为颈肩腰腿痛的关键病因。此外，风寒湿邪的侵袭会加重局部的病变，导致气血阻滞、经络不畅，引发持续性疼痛及僵硬不适。颈肩腰腿痛不仅会带给患者持续性的疼痛，还会严重影响其日常生活。疼痛的长期存在会导致局部肌肉持续性僵硬，患者的活动受限，使得颈肩腰部和下肢的功能性活动受阻，进而影响患者的独立生活能力。长期的疼痛还可能引发神经系统相关症状，给患者带来困扰。

中医针灸综合治疗能够刺激经络与穴位，疏通气血运行，调和筋脉，达到缓解疼痛、恢复功能的多重治

疗效果。同时，针灸的穴位刺激能够有效减轻肌肉的紧张状态，缓解长时间不良姿势或劳损引起的肌肉痉挛，改善肌肉的柔韧性和舒展度，使紧绷的肌肉得到放松。此外，针灸的作用能够深入至病灶部位，显著缓解由肌肉、筋膜、韧带炎症引发的疼痛反应，逐步减轻局部炎症介质的释放，改善因炎症引起的持续性疼痛，从而加速组织的修复过程，提升患者的运动能力。针灸作为一种有效、低副作用的治疗方式，不依赖药物的抗炎镇痛机制，具有良好的临床应用前景。

综上所述，未来研究应进一步探讨中医针灸治疗颈肩腰腿痛的具体机制，结合现代医学技术，深入揭示针灸对神经、肌肉、循环系统的作用过程与影响机制。在优化治疗方案方面，未来的研究可以关注针灸穴位的精准选取、针刺深度与手法的标准化操作以及不同病因导致的颈肩腰腿痛的个体化治疗路径，从而制定更为科学的治疗方案。此外，医生可以结合其他传统疗法与现代康复手段，探索针灸与推拿、艾灸等疗法的联

合应用模式,有助于实现中西医结合治疗的优势互补,提高治疗的综合效果并降低病症复发率。

### 参考文献

- [1] 邹婷,沈付兰. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿疼痛的临床效果分析[J].淮海医药,2024,42(04):371-374.
- [2] 于洋,吕佳,张茂祥,艾民. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床效果研究[J].中国继续医学教育,2021,13(34):195-198.
- [3] 袁冬青. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床治疗效果评价[J].中国实用医药,2021,16(29):169-171.
- [4] 徐广霞. 中医针灸综合疗法联合除痹通络汤熏蒸治疗颈肩腰腿痛临床效果及预后评价[J].中医临床研究,2021,13(21): 107-109.
- [5] 阿依古丽·肉孜. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床效果分析[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(54):194-195.

**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。

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



**OPEN ACCESS**