

中医药治疗腰肌劳损的研究概况

刘玉来

关键词 中医药 腰肌劳损 研究概况

中图分类号:R681.57

文献标识码:A

文章编号:1673-9043(2011)03-0191-02

腰肌劳损是骨伤科常见病、多发病之一,是慢性腰痛患者的主要原因之一,尤以运动员及青壮年者多见。表现为病期长,难治愈,反复发作。严重影响了人们的正常生活、工作和学习。日常生活中,长期的固定体位或不良姿势,很容易造成腰肌劳损^[1]。笔者就近期中西医治疗腰肌劳损综述如下。

1 针灸

1.1 针刺 陈仁年等^[2]采用抑制法针刺阿是穴(一侧或双侧腰肌深层明显压痛点、结节或条索状物)为主穴,配穴肾俞、承山。留针20 min,每日1次,10次为1个疗程。总有效率为93.33%。夏勇江等^[3]取肾俞、命门、委中、阿是穴为主穴,治疗68例腰肌劳损患者,总有效率为94.1%。刘志良等^[4]采用广州百会浮针研究所研制的一次性浮针针具治疗慢性腰肌劳损,在腰痛局部找准压痛点及距痛点周围6~8 cm处确定进针点,隔天1次,3次为1个疗程,治疗3个疗程后观察疗效,40例患者,总有效率为95%。曾凡^[5]取腰部一侧或两侧骶棘肌压痛、结节、条索、强硬处,用三棱针点刺治疗运动员慢性腰肌劳损45例。每次治疗选择2~4处针刺放血,隔日1次,3次为1个疗程,共治疗2个疗程。总有效率为95.6%。

1.2 灸法 郑兆俭^[6]采用隔药灸治疗慢性腰肌劳损,将熟地黄、山茱萸、淮山药、茯苓、泽泻、牡丹皮等粉碎打粉,用蜂蜜做成4 cm×0.5 cm药饼,用小号三棱针将药饼均匀穿孔刺孔,将艾条截成长2 cm艾炷。嘱患者俯卧,将3个药饼分别贴于双侧肾俞穴和腰阳关穴,艾炷置于药饼上,点燃艾炷。艾炷燃尽后,换艾炷,每穴灸3次。每日治疗1次,5次为1个疗程,共治疗3个疗程。65例患者,总有效率为100%。

1.3 针刺结合其他疗法 邓海宁^[7]针刺合红外线(TDP)照射治疗腰肌劳损,选取双侧委中穴、合阳穴和经验穴(委中直上10 cm,向外侧旁开1 cm)。每穴留针30 min,每日1次,5~7次为1个疗程,每疗程间隔2~3天。42例患者,治愈率为83.3%。张菊阳等^[8]针刺加走罐治疗腰肌劳损,取大肠俞、肾俞、委中、后溪、申脉、阳陵泉及阿是穴均为双侧,每日1次,7次为1个疗程,疗程期间休息2 d,治疗2个疗程后观察疗效。用闪火法拔罐,在腰骶部两侧膀胱经循行处上下往返推

拉数次,每3天1次。35例患者临床治愈率为80%。田明^[9]用电针配合穴位埋线治疗慢性腰肌劳损,采用电针+电磁波(TDP)照射疗法。取腰阳关,腰椎1~5(L1~5)夹脊穴、肾俞、气海俞、大肠俞、阿是穴、委中穴等。每次30 min,每日1次。12 d为1个疗程。60例患者,总有效率为96.7%。

2 手法治疗

2.1 推拿 李同华^[10]推拿治疗慢性腰肌劳损79例,沿腰部两侧膀胱经用较重刺激的揉法上下往返治疗5~6遍,然后按揉阿是穴、肾俞、大肠俞秩边、环跳、委中穴等,“得气”后再以手掌小鱼际直擦腰背部两侧膀胱经,掌横擦腰骶部,使用擦法时涂抹适量介质,均以透热为度,最后拍击腰背部两侧骶棘肌,以皮肤微红为度。每日1次,15次为1个疗程。79例患者,1个疗程治愈率为58.2%。梁伍等^[11]采用正骨推拿治疗腰肌劳损,先进行局部点、按、揉、拨等分筋理筋手法,伴有腰椎小关节紊乱者,用腰椎旋转复位法治疗,伴有骶髂关节错位者,分别用单腿过屈复位法或单腿过伸复位法进行治疗。隔天1次,10 d为1个疗程。78例患者,治愈率为62.8%。陈龙安^[12]用直指横推法治疗腰肌劳损,双手大拇指指尖相对而向,与竖脊肌平行放在脊柱棘突旁,稍加压力,由内向外用力推,两拇指交替进行,从背部菱形肌开始依次而下至骶棘肌下段,使患侧竖脊肌得到高强度的牵拉、弹拨,往返共5次,并结合常规手法。每日1次,10 d为1个疗程。其中肾虚型41例,总有效率为97.56%,寒湿与湿热型59例,血瘀型50例,总有效率为68.0%。

2.2 手法结合其他疗法 曹丰等^[13]推拿配合灸盒治疗腰肌劳损,先从肩背开始用“八”字分推至腰骶等手法,取肾俞穴、大肠俞穴、气海俞穴、关元俞穴等穴。每日1次,每次30 min,7 d为1个疗程。灸盒治疗,选用自制灸盒,将艾绒平放于自制温灸盒中,完全燃烧后,吹灭明火,放在腰骶部进行施灸,时间约20 min,每日1次,7 d为1个疗程。经两个疗程治疗后,50例患者,总有效率为94%。柏中喜等^[14]手法治疗的同时外敷中药。药物组成:大黄、桂枝、荆芥、羌活、防风、伸筋草等。用法:将诸药粉碎混匀装,入2个布袋中,缝口,用陈醋把药袋浸透,放入锅中蒸15 min。嘱患者俯卧,将蒸热的药袋敷于腰骶部,不时翻动,2个药袋交替使用,每次30~40 min,每日1次。治疗10 d为1个疗程,2个疗程后统计疗效。69例

作者单位 300074 天津市网球运动中心

作者简介 刘玉来(1955-),男,副主任医师,从事运动创伤的临床治疗工作。

患者,总有效率为88.41%。

3 熏蒸

陈翠环等^[15]中药熏蒸治疗腰肌劳损。药用红花、没药、川乌头、草乌头等,加水2L后放入熏蒸床内加温后,患者卧于康复熏蒸床上,每次熏蒸30min,每日1次。7d为1个疗程,治疗1个疗程后评价效果。31例患者,总有效率为83.9%。肖桂兰等^[16]中药熏蒸治疗腰肌劳损。基本方:生川乌、生草乌、防风、苍术等加工成粗粉,装入布袋中,熏蒸治疗采用JY2.IVB型中药汽疗仪,将所选药物放入贮药舱,加清水5L,接通电源,待药液汽化后,控制治疗舱内平台温度为 $(40\pm 2)^{\circ}\text{C}$,患者仰卧,让药汽缓慢熏蒸腰部,时间 $(30\pm 5)\text{min}$,每日1次,10次为1个疗程。38例患者,治愈率为86.8%。

4 外敷

李新义等^[17]用软坚止痛贴外贴治疗瘀血型腰肌劳损。药物组成:蜈蚣、制川乌头、制草乌头、乳香、没药。研细末,用蜂蜜调制成药膏,摊在蜡纸或布上备用。使用时外贴患处,1次12h,每日1次,10d为1个疗程,连贴1~3个疗程。226例中,总有效率为99.12%。

5 中药

祝天翔等^[18]麻布七止痛片治疗腰肌劳损,药物组成:麻布七、马钱子、制川乌头、制草乌头等加水煎煮2次,制成颗粒,压制成片,每片质量0.3g,口服每日3次,每次4片,30d为1个疗程。寒湿型40例,总有效率为95.0%,瘀血型30例,总有效率为93.3%,肾虚型30例,总有效率为90.0%。张乃等^[19]内服阳和汤治疗慢性腰肌劳损。以阳和汤加减为基本方:熟地黄、鹿角胶、肉桂、干姜等,风寒湿型加细辛、威灵仙;气血瘀滞型加川芎;肾虚型加杜仲、狗脊。每日1剂,7d为1个疗程。经1~3个疗程治疗后,67例患者,治愈率为56.7%,总有效率达92.5%。

6 综合疗法

苏雄兵^[20]综合治疗腰肌劳损。采用推拿、针灸、理疗、外敷、康复训练方法治疗40例患者,总有效率达95%。

7 小结

《诸病源候论·腰脚疼痛候》曰:“肾气不足,受风邪之所为也。劳伤则肾虚,肾虚受于风冷,风冷与正气交争,故腰痛。”肾虚为内因,劳伤及风寒湿邪为外因,劳累过度导致筋脉失养,骨骼失充,无以维系腰部的活动;风寒湿邪侵袭,流注经络,瘀血内停,经络闭阻,气血运行不畅而致病。通过针灸、推拿、外敷、内服等治疗达到舒经活络、调补肾虚、解除痉挛、松解粘连的功效。治疗方法多种,都有一定的疗效,但有的疗程较长如内服中药,有的患者不能接受如针灸。根据患者的情况选用不同治疗方法,以达到治疗目的。

参考文献:

[1] 安宏. 中医治疗腰肌劳损的研究进展[J]. 周口师范学院

学报,2010,27(5):138-140.

- [2] 陈仁年,陈永斌. 抑制法针刺阿是穴为主治疗腰肌劳损[J]. 针灸临床杂志,2010,26(8):13-14.
- [3] 夏勇江,石育才. 针刺治疗腰肌劳损68例[J]. 实用中医药杂志,2006,22(12):766-767.
- [4] 刘志良,潘清洁. 浮针疗法治疗慢性腰肌劳损临床疗效观察[J]. 针灸临床杂志,2010,26(12):32-33.
- [5] 曾凡. 三棱针点刺治疗运动员慢性腰肌劳损45例[J]. 上海针灸杂志,2010,29(6):42-43.
- [6] 郑兆俭. 隔药灸治疗慢性腰肌劳损疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2010,29(12):794.
- [7] 邓海宁. 针刺合TDP照射治疗腰肌劳损42例[J]. 江西中医药,2009,40(10):41.
- [8] 张菊阳,张兵. 针刺加走罐治疗腰肌劳损临床疗效观察[J]. 中医临床研究,2011,3(1):33-34.
- [9] 田明. 电针配合穴位埋线治疗慢性腰肌劳损临床观察[J]. 湖北中医杂志,2009,31(10):59.
- [10] 李同华. 推拿治疗慢性腰肌劳损79例[J]. 中国疗养医学,2011,20(1):57.
- [11] 梁伍,黄伟明,袁碧仪. 采用正骨推拿治疗腰肌劳损78例[J]. 浙江中医药大学学报,2010,34(4):578.
- [12] 陈龙安. 直指横推为主辨证分型治疗腰肌劳损150例[J]. 江西中医药,2010,41(4):62-63.
- [13] 曹丰,张军. 推拿手法配合盒灸治疗腰肌劳损的疗效观察[J]. 中医临床研究,2010,2(14):18-19.
- [14] 柏中喜,翁庚民. 推拿手法配合中药外敷治疗慢性腰肌劳损69例[J]. 河北中医,2010,32(11):690-691.
- [15] 陈翠环,王文,胡桂兴,等. 骨一膏配合中药熏蒸治疗腰肌劳损的疗效观察及护理[J]. 中国中医急症,2009,18(10):743-744.
- [16] 肖桂兰,王得梅. 中药熏蒸治疗腰肌劳损38例[J]. 江西中医药,2009,40(8):35-36.
- [17] 李新义,刘京合. 自制软坚止痛贴外贴治疗瘀血型腰肌劳损226例[J]. 中医外治杂志,2009,18(6):15-16.
- [18] 祝天翔,周士华,祝中良,等. 麻布七止痛片治疗腰肌劳损100例[J]. 中医研究,2010,23(1):49-50.
- [19] 张乃,樊云. 阳和汤加减治疗慢性腰肌劳损临床体会[J]. 中国疗养医学,2010,19(1):78-79.
- [20] 苏雄兵. 综合疗法治疗慢性腰肌劳损40例[J]. 现代中西医结合杂志,2010,19(9):750-751.

(收稿日期:2011-06-12)