

推拿三法治疗功能性腰痛 118 例疗效分析

李世镛* 陈抗美* 柏立新* 罗洪斌*

主题词 腰痛/按摩疗法 推拿

功能性腰痛是腰痛病中最常见的一种,它可继发于外伤性腰痛之后,也可因气候原因和环境变化以及职业因素的影响而产生相应的症状,药物治疗效果往往不明显。笔者从 1995 年~1998 年采用推拿疗法中的弹筋、滑按、穴位刺激三法治疗本病 118 例,疗效满意,现报道如下。

1 临床资料

本组 118 例中,男 75 例,女 43 例;年龄 28~66 岁;病程 6 个月~10 年,平均病程 5 年左右。

诊断依据^[1]:(1)劳累时疼痛加重,休息后症状缓解,疼痛性质呈隐痛或酸痛。(2)病痛部位自第 1 腰椎至第 5 骶椎棘突及骶髂关节处,多数病员牵及髋关节。(3)两侧骶棘肌的下部有明显压痛点。(4)直腿抬高试验和屈颈试验均阴性,X 线片无明显阳性发现。

2 治疗方法

弹筋法:患者取下蹲式,头略低,医者左手拉住患者衣领,右手拉住患者背部衣服下端,用力震动 3~4 次。请患者立即站起,再迅速蹲下,然后再站起,用同法震动 3 次。最后将患者的躯干向后仰至最大限度 2 次左右,再弯腰 2 次。在作上述治疗时,可以配合平推法舒展背部斜方肌、背阔肌等肌肉组织,以加强疗效。

滑按法:功能性腰痛的患者,在腰部总可以找到压痛点。有些患者在压痛处还可以摸到条索状结节。推拿时患者取立姿,医者用食指及中指按住这种条索状结节,嘱患者咳嗽、深吸气、转头或弯腰,就在患者采用这些动作而分散注意力时,手指用力向左右或上下推按这些结节。推按时手下应有结节向下滑动的感觉,故又称滑按法。这样可以达到活血散瘀、疏通经络的效果。可反复运用 3~4 次,以结节逐渐消失,压痛逐渐减轻为准。

穴位刺激法:双侧秩边穴(位于第 4 骶椎棘突下旁开 3 寸)^[2]往往是患者的压痛敏感点,此为第 1 次。双侧居髂穴(位于髂前上棘与股骨大转子连线的中点)和环跳穴(位于股骨大转子与骶管裂孔连线的中点)与内 2/3 交界处)分别为第 2 穴和第 3 穴。嘱患者站立,

先找准第 1 穴,请患者一起一落地抬腿,抬腿同时用力向下推按此穴,而后可 3 点轮流或同时进行,直至双腿感觉轻松为止。或者患者俯卧,医者逐点按压,使患者局部有酸、麻、胀和透热的感觉,这种感觉可以向下放射至小腿或足跟。

以上 3 种方法施用治疗,隔日 1 次,10 次为 1 个疗程,人均治疗 2~3 疗程。

3 疗效标准及结果

疗效标准^[3]:治疗后临床症状和体征均消失,经随访观察 1 年以上无复发者为治愈。临床症状和体征均消失,但 1 年之内有复发,经继续治疗仍然有效为显效。主要症状明显改变为有效。治疗后症状无变化为无效。

结果:本组 118 例中治愈 61 例(51.7%),显效 34 例(28.8%),有效 14 例(11.9%),无效 9 例(7.6%),总有效率 92.4%。

4 讨论

功能性腰痛的病因有内因和外因两个方面。内因与肾阳不足和感受寒湿之邪有密切关系,笔者用弹筋法直接疏通背部腧穴,使太阳经转输得利,阳气得以正常输送全身,阳气温煦肾经,肾阳充沛则疼痛消失。本病外因是外伤,滑按和穴位刺激二法是针对本病外因而设。在患者注意力不集中的情况下,用力滑动和按压,使力量达到软组织内部,加快血液循环,恢复局部正常功能,进一步使瘀血早日吸收,压痛点逐渐消失。功能性腰痛的患者多有一侧或两侧骶棘肌痉挛,使腰部疼痛加重,活动受限。这时对骶髂关节旁的两个压痛点和环跳穴的刺激可拉长其肌肉纤维,既达到剥离瘀血粘连,又能解除痉挛疼痛,使关节活动得以恢复正常。所以用推拿疗法治疗功能性腰痛应从两方面考虑。针对内因应以温肾散寒,宣通阳气为治则,针对外因要以疏通经络,活血化瘀为手段。但最终目的都是使疼痛消失,功能恢复正常。

参考文献

- 1 北京医学院第三附属医院,北京运动医学研究所编.运动创伤检查法.北京:人民体育出版社,1975:10-21.
- 2 南京中医学院主编.针灸学.上海:上海科学技术出版社,1979:69,101.
- 3 国家中医药管理局.中医病证诊断疗效标准.南京:南京大学出版社,1994:23.

* 首都医科大学附属北京复兴医院按摩科,北京市复兴门外大街(100045)

收稿日期:2000-01-19