

推拿手法配合太极拳运动治疗腰椎间盘突出症的效果

陈居松

海南陈居松健康文化有限公司, 海南 海口 571137

陈居松(深圳)养生发展有限公司, 广东 深圳 518000

摘要 : 研究选取2020年10月至2022年10月期间, 对我院收治的60例腰椎间盘突出患者进行推拿手法结合太极拳运动治疗。经治疗后, 平均随访时间为8-10周, 根据《中医病证诊断疗效标准》进行评价, 治愈率为75.0%, 总有效率达到93.33%。研究者认为, 推拿手法与太极拳运动相结合的治疗方案在腰椎间盘突出症的远期治疗中具有显著效果, 有助于促进患者康复并预防疾病复发。

关键词 : 推拿手法; 太极拳运动; 腰椎间盘突出症

Effect of Massage Manipulation Combined with Taijiquan Exercise on Lumbar Disc Herniation

Chen Jusong

Hainan Chen Jusong Health Culture Co., Ltd, Hainan, Haikou 571137

Chen Jusong (Shenzhen) Health Care Development Co., Ltd, Guangdong, Shenzhen 518000

Abstract : From October 2020 to October 2022, 60 patients with lumbar disc herniation in our hospital were treated with massage manipulation combined with Taijiquan exercise. After treatment, the average follow-up time was 8-10 weeks, and the cure rate was 75.0%, and the total effective rate reached 93.33% when evaluated according to the "Diagnostic Efficacy Criteria for Traditional Chinese Medicine Diseases". The researchers believe that the combination of massage and Taijiquan has a significant effect in the long-term treatment of lumbar disc herniation, which helps to promote the recovery of patients and prevent the recurrence of the disease.

Key words : message manipulation; Taijiquan exercise; lumbar disc herniation

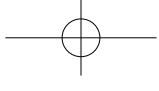
腰椎间盘突出症 (lumbar disc herniation, LDH) 是一种常见的椎间盘退行性疾病, 其发病原因主要是椎间盘的髓核、纤维环和软骨板发生退行性变化, 导致椎间盘的结构破坏和功能障碍, 纤维环破裂时, 内部的髓核会从椎间盘中突出, 并压迫周围的神经结构, 如神经根或马尾神经, 引起一系列症状^[1]。本病的多发年龄为20~50岁人群(男性多于女性)工作姿势不良者、孕妇及围绝经期女性等, 是目前临床最常见的导致腰腿痛的疾患之一^[2]。患者多伴有腰痛、下肢麻木、腰椎活动受限或无力等临床症状及表现, 严重影响患者的健康及生活质量^[3]。中医学认为腰椎间盘突出症属于“腰腿痛”范畴, 病因多为风寒水湿侵入经络, 或因跌倒挫伤、过度劳损导致其腰椎间盘突出, 因此有研究提出推拿疗法对该疾病具有良好的效果^[4]。推拿手法具有疏通经络、活血化瘀、行气止痛等作用, 能有效改善患者局部组织血液循环, 消除炎症水肿, 松解粘连组织, 改善软组织平衡状态。太极拳运动作为一种养生保健的方式, 具有较好的柔韧性、灵活性和平衡性等特点。推拿手法与太极拳运动结合治疗腰椎间盘突出症能有效缓解患者腰腿疼痛症状, 减轻神经根刺激症状; 能促进血液循环、消除炎症水肿; 能改善肌肉力量和关节稳定性; 能松解粘连组织及组织粘连, 改善关节功能。因此两种疗法相结合可起到相辅相成的作用。推拿手法配合太极拳运动治疗腰椎间盘突出症, 能有效缓解患者疼痛症状、促进血液循环及消除炎症水肿、松解粘连组织等。根据我院2020年10月至2022年10月期间收治的60例腰椎间盘突出患者的临床资料, 本研究采用回顾性分析的方法对推拿手法配合太极拳运动治疗腰椎间盘突出症的临床疗效进行了评价和分析。

一、临床资料

选取我院2020年10月至2022年10月期间收治的60例腰椎间盘突出症患者作为研究对象, 男女比例为5:7, 年龄18~65岁, 平均(41.7±7.6)岁; 病程3~10年, 平均(3.2±1.3)年; 临床

表现为腰腿疼痛、下肢放射性疼痛、麻木、无力等, 其中单侧发病34例, 双侧发病14例; 腰椎X线平片显示椎间盘无明显改变者16例, 轻度突出4例, 中度突出11例, 重度突出13例; 患者均经CT或MRI检查确诊。所有患者均排除神经根受压、腰椎感染、腰椎结核等其他疾病。本研究经本院伦理委员会批准(批件号:

2023.4 | 027



20160114), 并经本院伦理委员会批准同意。

二、治疗方法

(一) 推拿手法治疗

医推拿手法被认为是一种有效的治疗方法, 可以通过松解腰肌的挛缩, 调整腰椎关节, 以达到治疗腰椎间盘突出症的目的。

下面是各个手法的具体步骤:

①摇腰: 医师轻轻摇动患者的腰部, 有助于舒缓肌肉和调整腰椎。②揉背: 医师双手并拢, 按摩患者背部肌肉, 从颈部至腰部, 重点按摩腰部肌肉。③通经: 医师用拇指和食指按揉足三里穴、大敦穴, 同时在腰部进行揉转手法, 促进气血畅通。④拿腰: 医师双手贴在腰部, 向上提拉, 适当施加力量, 有助于舒缓腰部肌肉。⑤搬按: 医师将患者腰部肌肉分成两部分, 左右分别进行搬动和按摩。⑥引腰: 医师用手指按压腰椎两侧的穴位, 帮助调整腰椎关节。⑦斜扳: 医师用手臂斜向下拉扯患者的腰部, 帮助调整腰椎的位置。⑧压牵: 医师用手指按压腰部肌肉, 同时向上拉扯, 使肌肉松弛。⑨结束放击: 医师用手掌轻拍患者的腰部, 有助于促进气血流通, 加速康复。

每天进行一次中医推拿治疗, 连续进行两周, 算作一个疗程。这种持续的治疗方式有助于逐渐调整腰部的情况, 并且给予患者充分的时间进行康复。在治疗期间, 患者应该注意保持腰部温暖, 避免受凉和过度活动。同时, 卧硬板床休息也可以帮助减轻腰部负担, 促进康复。

(二) 太极拳运动疗法

太极拳作为一种轻柔而有益身心的运动形式, 可以帮助患者提升身体的柔韧性、平衡感和气血流通, 对于腰部肌肉的舒缓和调整也有积极作用。具体操作步骤如下: ①十趾抓地头顶天: 保持身体站立时的稳定, 双脚放松, 脚掌贴地, 感受足底与地面的连接。头部向上伸直, 意识放在头顶上。②舌顶上腭垂两肩: 舌尖轻轻顶住上腭, 使气息更加自然顺畅。双肩放松自然下沉。③尾闾中正松腰胯: 尾骨稍微向下扣, 腰部保持松软, 胯部自然放松。④提肛运气扫丹田: 轻轻收缩会阴部, 提起肛门, 但不要用力过度。呼吸要平稳, 将注意力集中在丹田位置(下腹部)。

建议患者每天保持练习24式或28式孙式太极拳的套路, 每次至少进行2次。特别推荐在早上6点至9点和下午16点至19点期间进行练习, 每次约40分钟左右, 适度出汗即可。在练习过程中应该循序渐进, 坚持不懈, 并逐渐增加练习的次数和时长。

三、治疗效果

根据中医病证的诊断疗效标准, ①痊愈: 45例患者自觉症状完全消失, 腰椎活动功能恢复正常; ②显效: 6例患者自觉症状基本消失, 腰部活动功能明显改善; ③有效: 5例患者自觉症状减轻, 腰部活动功能改善; ④无效: 4例患者自觉症状无明显改善。总有效率 = (痊愈 + 显效 + 有效) / 总例数 × 100%, 总有效率达93.33% (56/60)。

四、讨论

腰椎间盘突出症主要是由于腰部的软组织长期损伤以及腰椎的退行性变化, 引起腰部脊柱内外力学失衡^[5], 进而导致腰部及下肢的酸痛、放射性疼痛^[6], 是临床常见高发病^[7]。腰椎间盘突出症的发病机制包括退行性改变和外伤两大类, 前者是导致髓核退行性病变的主要原因, 后者是导致椎间盘破裂、纤维环破裂的主要因素。有研究指出^[8], 腰椎间盘突出症发生后, 可影响脊柱内源的稳定性, 降低肌群力学性能。

腰椎间盘突出症是临床常见的腰椎疾病, 主要由于椎间盘退行性病变及损伤, 压迫神经根或马尾神经, 引起腰腿疼痛及下肢放射性疼痛、麻木、无力等临床症状。目前临床治疗腰椎间盘突出症的主要方法包括药物治疗、手术治疗、牵引疗法和物理因子治疗等。但无论是哪种治疗方法, 均不能从根本上解决问题。药物治疗具有副作用大、副作用多及疗效不稳定等缺点。手术治疗需要外科手术切除椎间盘髓核, 但该方法存在术中出血量大、术后恢复时间长及易造成脊柱不稳定等缺点。非手术治疗中主要有推拿按摩、牵引、药物注射和理疗等方法。临床上常用的推拿手法有“拿”“按”“揉”“拨”“拿顶”“揉腰”等; 常用的牵引方法有牵引床牵引、固定牵引及悬吊牵引等; 常用的理疗方法有红外线照射、超短波和超声波等。对于腰椎间盘突出症患者来说, 推拿按摩是最有效的治疗方法之一, 但手法操作不当容易导致局部皮肤损伤、软组织粘连和肌肉痉挛等症状, 从而影响推拿手法疗效。

本研究采用了多种推拿手法进行治疗。其中最主要的手法为点法、滚法和揉法。点法要求劲道持久准确, 常与其他手法结合使用, 其通过点拨、点捋, 点揉等五行手法作用于软组织瘀滞层, 起到化痰散滞的作用。滚法是一种常用的推拿手法, 主要以滚压为主。其通过对肌肉和筋膜的反复滚压刺激, 起到舒筋活络、行气止痛的作用。揉法主要以按揉法为主, 通过按摩腹部的方式来治疗腰椎间盘突出症。该研究治愈率为75.0%, 总有效率达到93.33%, 由此可见推拿手法在改善患者腰腿疼痛症状方面疗效明显优于其他推拿手法。

太极拳作为一种健身养生的方式, 具有较好的柔韧性、灵活性和平衡性等特点, 对改善患者腰椎功能、促进血液循环有良好作用。研究显示, 太极拳运动能明显改善腰椎间盘突出症患者腰痛及下肢麻木症状, 主要因为太极拳运动对人体腰部的特定部位起到按摩作用, 从而达到舒筋通络、活血化瘀、改善局部血液循环的作用。此外, 太极拳运动还能提高患者腰椎及下肢肌肉力量、关节稳定性, 改善肌肉关节功能和肢体平衡性, 从而缓解腰椎间盘突出症患者腰腿疼痛症状。太极拳是一种传统的健身运动, 具有健身强体、修身养性、提高身体素质等功效。太极拳运动是一种内外兼修的运动, 能促进患者全身气血运行畅通, 改善脏腑功能及整体状态。太极拳运动具有和缓舒缓、节奏适中等特点, 能增强患者的协调能力和反应能力, 使肌肉得到充分放松和锻炼。太极拳运动能够使患者身心放松, 有利于消除患者紧张焦虑情绪, 增强患者对疾病的耐受力。中医认为腰椎间盘突出症是



由于经络受阻导致气血运行不畅等引起的病症。推拿按摩是以中医理论为指导的治疗手段之一。推拿手法具有活血化瘀、舒筋通络、消肿止痛等功效，能缓解患者腰腿疼痛症状。

海南海口的著名武术家和内功导引推拿专家陈居松表明，武道推拿通过练内功掌握手劲，手法是一种以点（土劲）、揉（水劲）、滚（火劲）、拔（金劲）、捋（木劲）等五行手法为主的，借助手指关节和掌、肘等部位的关节运动和指揉动作，通过作用于人体，产生一定的物理效应，以调整人体功能，改善或缓解病变组织和肌肉痉挛为目的的治疗方法。推拿手法配合太极拳运动是一种将传统中医推拿学与现代医学运动科学相结合的新型临床治疗手段，其操作过程简便易行，操作方法简便，不受场地和器械的限制，同时可有效减轻患者痛苦、改善其生活质量。另外，本研究中采用的太极拳运动形式多样，具有较强的锻炼价值和广泛的推广前景。然而，该方法在实际临床中仍需要更大规模、更

长时间的临床验证和研究，同时也需加强对临床医师的培训以提高其临床操作技能，进一步推动该疗法在腰椎间盘突出症中的应用。早在之前，李佃波等^[9]的研究结果显示，采用中医骨伤推拿手法治疗LDH的疗效优于西药治疗，可以改善腰椎功能，减轻疼痛。而胡汉昌的研究^[10]则显示，推拿治疗LDH的总有效率高达96%，疗效确切。

综上所述，推拿手法配合太极拳运动治疗腰椎间盘突出症能够有效缓解患者腰腿疼痛症状和促进血液循环及消除炎症水肿、松解粘连组织等，且疗效稳定可靠、无副作用和依赖性；推拿手法能改善腰椎功能和脊柱稳定性；太极拳运动能增强患者机体抵抗力和免疫功能，缓解疼痛症状及消除炎症水肿；两者配合可协同发挥疗效作用，提高临床治疗效果。但本研究样本量较少、患者例数较少，在临床应用过程中需进一步扩大样本量及完善研究方案。

参考文献

- [1]郝小刚,周国徽,等.基于肝肾理论探讨腰椎间盘突出症[J].吉林中医药,2021,41(11):1412-1415.
- [2]Joaquim Andrei Fernandes,Botelho Ricardo Vieira,Mudo Mareelo Luis,et al.Lumbar herniated disc-endoscopic discectomy treatment[J].Rev Assoc Med Bras,2018,64(5):397-407.
- [3]肖艺秀,黄灵炎.牵引配合电针治疗青年人腰椎间盘突出症的临床观察.中外医学研究,2018,16(26):26-28.
- [4]赖金锋.牵引配合推拿治疗腰椎间盘突出症的临床效果分析.按摩与康复医学,2018,9(15):6-8.
- [5]林国,陈晓生,王映璇.温阳通络针灸结合元胡葛根汤治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J].中医外治杂志,2021,30(1):56-57.
- [6]刘翔豪,樊效鸿.缪刺“控闪穴”与腰痛治疗腰椎间盘突出症急性发作30例[J].中国针灸,2020,40(11):1263-1264.
- [7]邓晓强,肖镇泓.超声引导下水针刀疗法治疗腰椎间盘突出症的临床观察[J].广州中医药大学学报,2019,36,(12):1921-1925.
- [8]毛磊.牵引推拿配合单拇指顶推复位法治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J].中国实用医药,2020,15(1):169-171.
- [9]李佃波,姜孟家,等.腰椎间盘突出症中医骨伤推拿手法治疗的临床疗效[J].按摩与康复医学,2021,12(20):12-14.
- [10]胡汉昌.推拿治疗腰椎间盘突出症的临床效果研究[J].按摩与康复医学,2021,12(18):16-17.