

伤筋民间手法治疗

图书馆章

伤筋民间手法治疗

李昌仪 编著

广西人民出版社

伤筋民间手法治疗

李昌仪 编著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 南宁市人民印刷厂印刷

开本787×1092 1/64 印张 1.0625 数字20,000

1983年5月第1版 1988年4月第2版第4次印刷

印数218,501—246,500册

ISBN 7—219—00665—9

R·20

定价：0.35元

编 者 的 话

伤筋，又叫软组织损伤，是人们在劳动和生活中常发生的疾病。祖国医学治疗伤筋，主要运用手法治疗。它具有显效、简便等优点，历来深受群众欢迎。

为了普及卫生知识，保护人民健康，编者收集流传于民间的伤筋治疗手法，结合自己的临床实践，并参考空军某部军医冯天有同志的经验，编写成这本小册子。

本书主要介绍伤筋手法治疗知识，着重介绍常见的下颌、颈、肩、胸、腰，以及手足关节等十三种伤筋的简易治疗手法，并附有插图。书末附有民间治疗伤筋中草药方剂。本书介绍的治疗方法具体实

用，图文对照，通俗易懂，可供广大读者
和基层卫生人员参考。

一九八二年七月

目 录

一、伤筋是怎么一回事.....	(1)
二、民间简易治疗手法.....	(4)
(一) 分筋手法.....	(5)
(二) 理筋手法.....	(6)
(三) 镇定手法.....	(6)
三、常见伤筋的治疗.....	(11)
(一) 颞下颌关节伤筋.....	(11)
(二) 颈部伤筋.....	(13)
(三) 肩关节伤筋.....	(16)
(四) 肘关节伤筋.....	(25)
(五) 腕部伤筋.....	(29)
(六) 手指伤筋.....	(31)
(七) 胸部伤筋.....	(33)

(八) 大腿伤筋..... (36)

(九) 小腿伤筋..... (37)

(十) 足踝部伤筋..... (39)

(十一) 腰部伤筋..... (42)

(十二) 臀部伤筋..... (45)

(十三) 腱鞘囊肿..... (54)

附：民间治疗伤筋中草药方剂 (56)

(1) 筋骨散 (一)

(2) 筋骨散 (二)

(3) 筋骨散 (三)

(4) 筋骨散 (三)

(5) 筋骨散 (一)

(6) 筋骨散 (二)

(7) 筋骨散 (三)

(8) 筋骨散 (四)

(9) 筋骨散 (五)

(10) 筋骨散 (六)

(11) 筋骨散 (七)

一、伤筋是怎么一回事

伤筋，又叫软组织损伤。它是指人体的关节、肌肉、肌腱、神经、血管等软组织受到跌、打、扭、挫等外力作用后引起的损伤。主要症状有疼痛、肿胀、青紫、功能活动障碍等，一般无骨折、脱臼及皮肉破损。

伤筋有急性和慢性两种。急性伤筋又可分为扭伤和挫伤。凡扭转、牵拉、闪挫等引起的伤筋叫做扭伤。扭伤症状较轻，出现较慢，一般在受伤后第二天甚至第三天才出现症状。只有严重扭伤才立刻出现症状。扭伤多发生在四肢关节和腰部。凡挤压、打击、滑跌等引起的伤筋叫做挫

伤。挫伤比扭伤严重，局部可立即出现症状并丧失功能。急性伤筋延误了治疗或治疗不当，或因长期处在单一姿势的情况下做工，使某些肌肉、肌腱过度疲劳，造成积累损伤者，叫慢性伤筋，又叫积劳损伤。慢性伤筋的症状多数表现为酸痛，无明显肿胀，或轻微肿胀，按痛较轻，有不同程度的功能丧失。

我国古医书按病理改变把伤筋分为六种类型：筋扭、筋粗、筋断、筋缩、筋强、筋松弛。

1、筋扭：包括筋翻、筋走、筋歪等类型，主要症状为局部的肌肉、肌腱、神经等软组织，发生了解剖位置的微小移位（即筋不在原来的位置上）。

2、筋粗：受伤后，肌肉、肌腱、神经等变得比正常粗大肿胀者称为筋粗。检查时，常可摸到较粗的条索状物。

3、筋断：受严重外伤后，造成肌肉、肌腱等断裂或撕裂者称筋断。检查时，受伤部位有明显压痛，甚至可摸到凹陷或隆起的块状物。

4、筋缩：受损伤后，肌肉和肌腱等产生反射性的收缩和痉挛，使功能受到限制者称筋缩。检查时，可摸到绷紧或隆起的块状物。

5、筋强：受伤后时间过久，肌肉、肌腱等软组织变得僵硬、强直，特别在关节部位其活动受到限制，并影响正常功能者称筋强。

6、筋松弛：受伤后时间过久，肌肉废用性萎缩使局部或肢体变小者称筋松弛。检查时，往往发现局部或肢体的肌肉松弛无力。

二、民间简易治疗手法

用手法治疗伤筋，在我国民间流传已久，而且手法颇多。近年来，有些医学科学工作者运用现代科学的知识和方法，整理、研究祖国医学民间治疗伤筋的经验，并通过不断的实践，总结出一套中西医结合的治疗手法。这些手法具有简单易行、疗效显著、安全和病人容易接受等优点。民间简易手法常用的有分筋手法、理筋手法、镇定手法三种。在施行手法之前，先用单拇指或双拇指（图1）在受伤部位慢慢地按、摸、触，以检查有无压痛、肿胀、钝厚变硬、挛缩、弹性变差，以及肌肉、肌腱、神经有无解剖位置的微小移位

等。待弄清病情后，再选用适宜的治疗手法。



图1 拇指检查法

(一) 分筋手法

用单拇指或双拇指的指端按在受伤部位或压痛部位，拇指端与肌肉、肌腱走行的方向垂直，进行左右弹拨（图2）；手指移动幅度要小，用力由轻



图2 分筋手法

到重，直达组织深处。分筋手法能起到分离粘连、疏通经络、促进局部血液循环的作用。这种手法主要应用于慢性损伤。

（二）理筋手法

用单拇指或双拇指的指腹将损伤后移位的韧带、肌腱、肌肉、神经等软组织扶正，再顺肌肉走行的方向沿直线运推、按压、复平、理顺（图3），使这些软组织



图3 理筋手法

恢复正常位置及生理功能。这种手法常应用于急性损伤。

（三）镇定手法

用单拇指或双拇指或肘关节后面的突

起部，在施手法的部位静压10～20秒钟



(图4)，使肌肉解痉、镇痛。一般先用分筋、理筋的手法，使肌肉、肌腱等恢复正常位置之后，才使用这种

手法。为了配合治疗，除上述三种手法外，还常常采用以下几种辅助手法：

肘压法：

用肘关节后面的突起部，按压受伤部位或压痛部位（图



5)。这是一种深压的方法，可起到解痉止痛的作用。常用于大面积和肌肉较厚之处。如犁状肌损伤时，可用这种方法。

图5 肘压法

捏拿法：用大拇指和食中两指的指端，对称地捏拿一定部位的肌肉进行短时间的挤压（图6）；



动作要缓和，用力由轻到重，捏拿强度以该部位感到有酸胀为度。这种手法常用于颈项部、肩背部及四肢的伤筋。

图6 捏拿法

用手法治疗伤筋，如再配合内服药和外用药，则会收到更显著的效果。常用的内服药有桃红四物汤加味、舒筋活络汤；外用药有宽筋藤外洗方、舒筋活血洗方、热醋、白药膏、止痛消炎散、六虎散、田七跌打酒、田七粉加冬青叶等（详见附录）。

民间手法为什么能治好伤筋？其道理在于用简便的手法，将移位的肌腱、肌

肉、神经等软组织扶正理顺后，可以缓解肌肉痉挛，调节神经反射，促进血液及淋巴的循环，增进组织的新陈代谢，使损伤的组织迅速修复，恢复正常生理功能，从而起到消肿止痛，恢复活动功能等作用。民间手法治疗，可使病人免受或少受痛苦，短时间内恢复健康，因而受到病人欢迎。

民间手法治疗伤筋的范围较广，凡各种关节、软组织受扭挫及慢性损伤都可以采用。一般来说，只要诊断明确，用手法治疗伤筋效果好，又安全。但要注意以下几点：

1、凡怀疑有骨折或脱臼的病人，一定要经X线透视检查，在确定无骨折或脱臼后才能施行手法治疗。

2、局部有皮肤病或化脓性感染的病人忌用。

3、孕妇及年老体弱的病人慎用。

4、局部患恶性肿瘤和严重骨结核的病人忌用。