

RUANZUZH SHANGBING ANMO ZHILIAO TUJIE

软组织伤病 按摩治疗

李爱民 主编

图解



金盾出版社

软组织伤病按摩治疗图解

主 编

李爱民

编著者

李爱民 陈立君 赵淑云 黄立军

摄 影

张经烈

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分8章,以图解形式,介绍了常见软组织伤病的按摩手法、点穴疗法、中药治疗、功能锻炼方法,以及关节脱位的复位方法。为便于理解和操作,书中配有50幅线条图和105幅彩图。书后还附有常用中药方剂,供读者查阅选用。内容新颖,图文并茂,方法实用,容易掌握,是基层医务人员和广大群众的良好读物。

图书在版编目(CIP)数据

软组织伤病按摩治疗图解/李爱民主编. —北京:金盾出版社, 2002.9

ISBN 7-5082-1982-1

I. 软… II. 李… III. 软组织损伤-按摩疗法(中医)-图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042491 号

金盾出版社出版、总发行
北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.5 彩页:40 字数:109千字

2003年1月第1版第2次印刷

印数:13001—24000册 定价:12.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

祖国医学是一个伟大的宝库,中医正骨按摩是宝库中一颗璀璨的明珠,实应发扬光大。近年来,在整理发掘这部分宝贵文化遗产的工作中,出现了许多鼓舞人心的成就。北京市潮白河骨伤科医院李爱民医师在其老师孟庆麟教授的指导下,经十余年探索、研究,采用按摩方法治疗软组织伤病,取得了很好的临床疗效。大量临床实践证明,按摩及运动疗法对各种软组织伤病有独特疗效,使诸多病人恢复了健康,免受不必要的手术痛苦。

《软组织伤病按摩治疗图解》一书,文字简练,采用实人操作摄影和彩色配图,使之更清晰明了,好理解,易掌握,便推广。付梓之前,李医师嘱我作序,我欣然从命。并在此向同仁及广大群众竭诚推荐此书。

中国中医研究院骨伤科研究所教授 尚天裕

2002.5

前 言

软组织伤病,是常见病、多发病。为了提高治疗水平,使病人早日恢复健康,我们在继承祖国医学遗产的基础上,结合现代医学的解剖、生理特点,运用血流动力学和生物力学等理论,从临床经验出发,撰写了《软组织伤病按摩治疗图解》一书。

全书共分八章,第一章介绍软组织伤病概况、分类、病因病理和常用治疗方法;第二章至第七章介绍常见软组织伤病的按摩治疗;第八章介绍关节脱位的手法复位。为使读者阅读方便,本书采用真人操作摄影,彩色配图,使之更清晰明了,便于理解,容易掌握。书后还附有常用中药方剂,供查阅选用。

本书编撰过程中,得到了许多专家、教授的关怀和支持,特别是恩师孟庆麟教授给予大力帮助,在此深表谢意。

由于作者水平有限,书中不当之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

作 者

2002.5

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 软组织伤病的分类	(2)
第三节 软组织伤病的病因病理	(3)
第四节 软组织伤病的治疗原则	(8)
第五节 软组织伤病的按摩治疗	(10)
第六节 软组织伤病的点穴疗法	(18)
第七节 功能锻炼疗法	(30)
第八节 中药治疗	(38)
第二章 颈部软组织伤病的治疗	(41)
第一节 落枕	(41)
第二节 颈椎小关节紊乱症	(42)
第三节 颈椎病	(43)
第三章 肩及上肢软组织伤病的治疗	(47)
第一节 肱二头肌长头腱鞘炎	(47)
第二节 肩关节周围炎	(49)
第三节 冈上肌肌腱炎	(52)
第四节 肱骨外上髁炎	(54)
第五节 肱骨内上髁炎	(56)
第六节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(57)

第七节	屈指肌腱狭窄性腱鞘炎	(58)
第八节	腕背侧腱鞘囊肿	(59)
第九节	腕管综合征	(60)
第四章	背部软组织伤病的治疗	(63)
第一节	胸椎后关节紊乱症	(63)
第二节	背肌筋膜炎	(65)
第五章	腰及骶髂部软组织伤病的治疗	(67)
第一节	急性腰扭伤	(67)
第二节	腰椎间盘突出症	(68)
第三节	腰椎椎管狭窄症	(70)
第四节	第三腰椎横突综合征	(71)
第五节	骶髂关节错位	(73)
第六节	梨状肌综合征	(74)
第七节	股内收肌损伤	(75)
第六章	膝部软组织伤病的治疗	(77)
第一节	膝关节内侧副韧带损伤	(77)
第二节	髌下脂肪垫劳损	(78)
第三节	髌骨软化症	(79)
第四节	膝关节半月板损伤	(80)
第七章	踝及足部软组织伤病的治疗	(83)
第一节	踝关节扭伤	(83)
第二节	跖管综合征	(84)
第三节	跟痛症	(86)

第八章 关节脱位的治疗	(90)
第一节 治疗原则	(90)
第二节 颞颌关节脱位	(92)
第三节 肩关节脱位	(93)
第四节 小儿桡骨小头半脱位	(94)
第五节 髋关节脱位	(95)
附录 常用治疗方剂	(98)

第一章 总 论

第一节 概 述

按摩治疗软组织伤病已有悠久的历史,是祖国医学最古老的医疗手段之一。人类在生存斗争或劳动中,必定有一些外伤,当身体有伤痛或不适时,自然地用手去抚摸,逐步收到效果。经过时间的延续,人类本能地重复应用一些能够祛病的抚摩手法,进而使这些手法得到了发展和积累。春秋战国时期成书的《黄帝内经》就有按摩的记载。《素问·血气形志》篇中提出“按之则热气至,热气至则痛止矣”,“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩、醪药”的论点。

《软组织伤病按摩治疗图解》是将祖国医学与现代医学有机地结合融会,以祖国医学的经络、穴位、气血、津液等理论结合现代医学的神经、循环、运动等系统的解剖、生理学,以及血流动力学和生物力学等理论基础来指导手法操作治疗疾病的。

应用按摩手法治疗软组织伤病,使机体受到良好的物理刺激,作用于经络、穴位、神经、肌肉、关节等,由此及彼,由外到内疏通经络,宣通气血,协调津液输布与排泄的平衡,协调神经的兴奋和抑制,加快血液循环速度,促进新陈代谢,调整关节的动态平衡,达到调整脏腑、扶正祛邪、疏利关节、加速损伤组织复原的目的。

总之,治疗软组织伤病的各种按摩手法相辅相成,互相补充,不但有其科学性,而且富有中华民族文化特色。几千年来,它一直为中华民族的繁衍昌盛,保障人民的身体健康起着重要作用。随着人类和平事业的发展,文化、艺术、医学等方面的交流日益增多。在

我国老一辈医学家的努力下,我国的按摩术已流传到世界许多国家,成了他们按摩疗法的基础,这正是:“越是民族的,就越是世界的。”

除了按摩治疗软组织伤病外,祖国医学中的点穴疗法、中药疗法等亦有较好的疗效。联合治疗,可充分调动机体本身的自然修复能力,收到无可比拟的特殊效果。

按摩手法治疗,首先对病人要有高度责任感,以解除病人疾苦为最高准则。明确诊断,才能正确治疗,才能为病人解除病痛。软组织伤病按摩治疗,必须有坚实的理论作指导,系统了解软组织伤病的发病机制、症状、诊断、鉴别诊断,同时要重视临床实践和基本功的练习,只有不断学习,才能掌握正确的治疗手法和收到良好的治疗效果。

本书主要介绍各种软组织伤病的按摩手法治疗。

第二节 软组织伤病的分类

不同类型的软组织伤病,其临床症状、体征也是不同的,应施以不同的治疗措施。为了早期诊断、早期治疗,以取得满意的治疗效果,临床上常把软组织伤病分为以下几类:

一、按受伤时间分

1. 急性软组织伤病 中医称为新伤,一般是指伤后不超过2周的新鲜损伤。其特点是局部疼痛、肿胀,肢体不同程度的功能障碍。

2. 慢性软组织伤病 中医称为陈旧伤或久伤,一般是指受伤时间超过2周以上未愈者。慢性劳损而造成的软组织伤病也属此种。

二、按受伤性质分

1. 扭伤 任何关节(包括可动和微动关节)由于旋转、牵拉或肌肉猛烈而不协调的收缩等间接暴力,使其突然发生超出生理范围的活动时,引起肌肉、肌腱、韧带、筋膜过度扭曲牵拉而造成撕裂、断裂或移位。

2. 挫伤 是指直接暴力打击、撞击或重物挤压等原因直接作用于肢体局部,引起该处皮下组织、肌肉、肌腱等损伤。

三、按受伤程度分

1. 撕裂伤 软组织在扭、挫、牵、拉等强大外力作用下,导致肌肉(彩图 1、2)、肌腱、韧带、筋膜、关节囊等组织部分撕裂损伤。

2. 断裂伤 断裂伤的致病机制与撕裂伤的相同,造成软组织的完全断裂,只是外作用力的大小、体质、部位有别。一般来说,导致断裂伤的外力要比撕裂伤外力大。

3. 骨错缝 指可动关节和微动关节在外力的作用下发生微细错动而言,多因扭伤、挫伤引发。可引起关节功能活动的障碍和局部疼痛、肿胀等。

第三节 软组织伤病的病因病理

一、病因

导致软组织伤病的因素是较复杂的,多方面的。历代医家对病因的分类有所不同,但归纳起来不外是外因和内因两类。

1. 外因

(1)损伤型:由外作用力造成软组织损伤,如扭伤、挫伤均可导致肌肉、肌腱、韧带、筋膜、关节囊等组织撕裂、断裂伤或骨错缝。

(2)劳损型:由积累性劳损引起持久性组织病变。如腰肌劳损,

由于腰部长处于强迫体位工作,不良姿势,腰肌过度劳累等导致腰肌积累性损伤。前臂长期反复作旋转运动而引起的网球肘,就属于这一类伤病。

(3)风寒型:指软组织受风、寒、湿侵袭后引起的病变。风、寒、湿邪的刺激可使肌肉等组织收缩,导致微循环受阻,气血瘀滞不利于代谢物的排除,亦不利于肌肉等组织的营养供应。累积迁延造成软组织伤病,如受凉引起的肩背痛、腰痛等。

2. 内因 内因是指从机体内部影响于人体的致病因素。下面就从年龄、体质、局部解剖结构三个方面来说明内在因素对软组织伤病的影响。

(1)年龄:不同的年龄段,其软组织伤病的发病部位和发生率是不一样的。这是因为不同的年龄段各有其不同的特点。如各种年龄段的人都可患腰痛,但以中年人居多。有人曾统计,腰痛患者在40~49岁这一年龄段患病率较高。再如颈椎病,在中老年人中的发病率远远高于青壮年的发病率。这可能是机体功能开始减退,骨质及软组织退行性变所致。

(2)体质:体质强弱与软组织伤病的发生有密切的关系。体质强壮,气血旺盛,肝肾充实,则筋骨强壮,承受外界的暴力和风、寒、湿邪侵袭的能力就强,因此就不易发生软组织伤病。而体质弱者,气血虚弱,肝肾不足,筋骨失养则萎软,承受外界暴力和风、寒、湿邪侵袭的能力就弱,容易发生软组织伤病。

(3)解剖结构:人体解剖结构的强弱对软组织伤病的影响很大。有些部位的解剖结构较强,不易造成损伤,如髋关节,一般的外力不会造成损伤;有些部位的解剖结构较弱就容易损伤,如肩关节孟浅而广,周围韧带也较薄弱,就容易发生损伤。另外,解剖结构异常,如腰骶部有先天性变异畸形,也容易造成腰部扭伤。

3. 内因与外因的相互关系 软组织伤病的病因比较复杂,归纳为内因与外因两类。临床上以外作用力伤害和积累性劳损为主要的致病因素,但也有机体内在因素的影响。软组织伤病的发生与

年龄、体质、解剖结构等有密切关系。《素问·评热病论》记载,“邪之所凑,其气必虚”。说明大部分外界致病的因素只有通过机体内因的变化才能起作用,成为造成软组织伤病的因素。人体正气强盛,机体受伤的机会就相对减少或伤势较轻。外界致病因素只有在机体虚弱或致病因素超越了机体所能承受的防御能力时才能致伤,因此说软组织伤病往往是内外因素综合的结果。内因与外因是相互联系、相互影响的。

二、病 理

人体是由脏腑、经络、气血、津液、筋骨等共同组成的一个有机整体。人体在受外力及劳损等伤害之后,可以引起软组织伤病,从而使受伤的部位出现疼痛、肿胀、功能障碍等病理变化。病邪作用于人体,机体的正气必然奋起抗邪,而形成正邪相争,破坏了人体的动态平衡或使脏腑、经络的功能失调和气血功能紊乱,从而产生局部或全身的一系列病理变化。因此,在临床诊治软组织伤病时,既要重视局部的病理变化,也要重视全身可能出现的反应。尽管软组织伤病的种类繁多,临床征象错综复杂,各个伤病的症状都有其各自的病机,但从总体来说,离不开邪正盛衰,气血失常,经络和脏腑功能紊乱等病机发展变化的一般规律。

1. 软组织伤病与气血的关系 气、血是维持人体正常生命活动的物质基础之一,软组织依靠气血的充养才能发挥正常的生理功能。气血虽然是两种不同的物质,但是两者之间的关系是相互依存、相互为用的,“气为血之帅,血为气之母”。故在软组织伤病中,气、血损伤是并存的,软组织损伤导致气血失常,所出现的病理现象主要分为气滞血瘀和气血两虚。

(1)气滞血瘀:临床上气滞和血瘀常同时存在。因外作用力所致的软组织损伤,络脉也随之受伤而致气滞和血瘀同时形成,气血互阻,气机不利,使气血的运行发生障碍。《素问·阴阳应象大论》指出,“气伤痛,形伤肿”,描述了肿与痛是气血伤后的病证表现。在

损伤中可表现伤气与伤血两方面,在辨证时要加以鉴别。气滞的特点是:外无肿形,自觉疼痛走串,痛无定处,体表无明显压痛点。血瘀的特点是:外有伤肿,血瘀阻滞,刺痛,痛有定处,固定不移。

(2) 气血两虚:气血两虚,多因久病消耗,气血两伤所致;或先有失血,气随血耗;或先因气虚,血的生化无源而日渐衰少,导致气血两虚。临床止气血两虚表现为面色无华,疲乏无力,心悸失眠等。气血虚弱筋脉失养,出现肢体麻木,筋挛僵硬,关节不利等气血不足之证。

2. 软组织伤病与脏腑的关系 脏腑化生气血,通调经络,濡养皮肉筋骨,是主持人体生命活动的主要器官。因此,脏腑功能减弱,机体就容易受到外邪的侵袭。软组织伤病虽发生在局部,但可以影响到脏腑功能的减退,特别是久伤后导致脏腑不和,气血生化无源,软组织失养。于是肝主筋,肾主骨,脾合肌肉主四肢,心主血脉等无以所主。肝主筋,即全身筋肉的运动与肝关系密切。《素问·痿论》指出,“肝主身之筋膜”,主要是由于筋膜有赖于肝血的滋养。肝血充盈才能使肢体的筋膜得到充分濡养,以维持正常活动。若肝的气血衰少,筋膜失养,则表现筋力不健,手足拘挛,肢体麻木,屈伸不利。肾主骨,生髓,骨的生长发育有赖于肾中精气的滋养和推动。骨是支持人体的支架,肾气虚骨不得濡养,肾精不足,骨髓不充,即可出现腿足痿软,骨质脆弱。肝血肾精不足则影响骨折愈合,腰酸背痛活动不便等症。脾合肌肉主四肢,是由于脾胃为气血生化之源,全身的肌肉都需要脾胃所运化的水谷精微来营养,使肌肉发达健壮。人体的四肢,同样需要脾胃运化的精微物质营养,因此,脾气健运,则四肢的营养充足,活动强劲有力。若脾气虚则四肢营养不足,出现四肢疲惫,举动无力,肌肉瘦弱。脏腑功能不和,主要发生在久病之后或年老体弱者,临床上对这类软组织伤病者,要注意调养。

3. 软组织伤病与经络的关系 经络是人体气血运行之通道,它“内属于脏腑,外络于肢节”,沟通上下内外,调节体内各部位的

通道,故经络通畅则气血调和,濡养周身则肢体强健,脏腑的正常生理功能得以维持。软组织伤病可致经络阻滞,气血运行失调,从而引起脏腑不和。脏腑的病症也可以累及经络,经络受损,运行阻滞影响各器官功能,出现相应部位征候。

4. 软组织伤病引起的局部病理变化 软组织伤病除可以引发全身病理变化外,更主要的是引起肢体局部的病理变化。疼痛、肿胀、功能障碍是软组织伤病最常见的病理变化。软组织伤病产生疼痛主要是伤部气血瘀滞、脉络不通。肿胀的原因,一是局部受伤后脉络受损血溢脉外而形成血肿;二是局部受伤后气血流通受阻,运化失常,水湿停留于局部而产生水肿。功能障碍在急性软组织损伤时,肌肉、肌腱、滑囊或关节等组织损伤,由于疼痛和肿胀,常伴有不同程度的功能障碍。神经损伤,在其所支配的区域出现感觉和运动障碍。肌肉、肌腱损伤,若为断裂伤其功能完全丧失;若为撕裂伤,仅部分纤维断裂,其功能不完全丧失。无论是断裂伤还是撕裂伤,伤后局部出血、纤维化多与周围组织粘连而影响活动。劳损导致的软组织伤病,由于受伤组织的粘连、纤维化、骨化则拘挛不展;筋缓则痿弱不用而引起肢体功能障碍。此外长期劳损还可引起骨膜、韧带钙化,导致骨质退行性变,多发生于老年人。从人体解剖结构来说,凡是关节只要外力作用达到一定程度,都可导致关节完全脱位、半脱位或骨错缝。关节错缝与关节脱位的发生机制是相同的。只是外作用力大小不同而引起的关节错移的程度不同而已,骨错缝与软组织损伤,两者之间有密切的关联。如作用于关节周围的软组织损伤,关节失去稳定性,就可能造成关节的错移,导致一系列的病理变化。骨错缝必然导致周围软组织损伤,因此在治疗中要筋骨并重,动静结合。

第四节 软组织伤病的治疗原则

一、调理气血

软组织伤病在临床上有种种表现,不论其伤病部位在内或在外,其病理变化多与气血运行紊乱有密切关联。软组织伤病引起的疼痛,其根本就是血瘀与气滞的结果。无论是气滞还是血瘀,在临床上则多表现为气血两伤,这是因为气血之间是相互为用的,在生理上气能生血、行血、摄血,故称“气为血帅”。而血能为气的活动提供物质基础,血能载气,故称“血为气母”。当气血相互为用,相互促进的关系失常时,就会出现各种气血失调病证。

软组织伤病导致气血损伤,肿痛并见,其治疗应以活血化瘀、理气止痛为基本法则,就是说要重视气血的治疗。气滞于某一局部,则以胀痛为主证,其痛多无定处,范围广泛。治宜理气止痛,佐以活血化瘀。血瘀而阻滞于某一局部,则以刺痛为主,痛有定处,治则以活血化瘀为主,佐以理气止痛。在疾病的发生、发展过程中,还常伴有虚实寒热的变化,在治疗时应考虑这些变化的存在。

二、筋骨并重

筋骨并重是因软组织、骨、关节之间在生理功能上有密切的联系,病理上同样会受到影响。如关节脱位,对作用于关节的软组织的影响,脱位后使作用于关节的韧带、关节囊等组织同时受伤,因此在治疗时一定要筋骨同治,特别是在治疗后期,为恢复肢体的功能活动,治疗软组织损伤就显得更为重要了。再如,作用于关节周围的软组织损伤,关节失去了稳定性,就可能造成关节的错移;长期姿势不良和劳损所致的胸椎后关节紊乱症,治疗时不但要调整关节恢复其解剖生理位置,还要注重周围软组织的治疗,使其恢复正常生理功能,以稳定关节。因此,在治疗时要筋骨并重。

三、标本兼治

在复杂多变的病证中,常有标本主次的不同,因而在治疗上就应有先后缓急的区别。标本治法的临床应用,一般是“治病必求于本”,这是中医辨证施治的基本原则,治病只有从疾病的本质上入手才能从根本上将病治愈。但在某些情况下标病甚急,给患者带来的痛苦更大,这时就应贯彻“急则治其标,缓则治其本”的原则,先治其标,后治其本。如急性单纯性软组织损伤,由于其损伤处仍有渗血、肿痛、功能障碍较重,所以治疗时必须尽量减轻患者的痛苦,局部宜采用冷敷以减轻肿胀及疼痛,先治其标。再根据伤病的发展情况予以辨证综合防治,以治其本。

病有标本缓急,所以治疗也有先后之别,若标本并重,则应标本兼治,如腰椎的后关节紊乱和肩关节脱位,则必须及时给予整复,使关节的脱位和小关节紊乱得以纠正,恢复其正常生理解剖位置,使扭转、撕裂的韧带、关节囊、肌腱得以理顺及复平,这样才能使症状迅速得到减轻或消失。这就是标本兼顾,标本同治。

四、动静结合

静,是静养,包括卧床休息,适当合理的固定等,使损伤的肢体处于一种被动或主动的休息状态,为组织的修复创造有利条件,使其得到修复。动,即练功疗法又称功能锻炼,是软组织伤病治疗过程中不可缺少的康复措施,有通经络、和气血、防止或解除粘连的作用。如动静结合治疗腰椎间盘突出症,急性期应绝对卧硬板床休息,使腰部肌肉得到放松,减轻自身重力对椎间盘的压迫,使突出的椎间盘和邻近软组织的炎症反应消退。同时练习仰卧蹬空,既能增强下肢肌力,又能防治神经根的粘连。

五、内外结合

内外结合的治疗原则主要是指局部与整体要兼顾,内损与外