



手法治疗骨科软组织 损伤图释



温建民 著



科学出版社

手法治疗骨科软组织 损伤图解

张洪文 著

北京人民卫生出版社

手法治疗骨科软组织 损伤图释

温建民 著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是一部以手法治疗骨科软组织损伤为主要内容的临床专著。全书分为上下两篇,共九章,上篇总论系统介绍了治疗骨科软组织损伤的基本手法,下篇各论主要介绍了骨科常见疾病的手法治疗,包括颈部手法、肩部手法、肘腕部手法、腰部手法、髋部手法、膝关节手法、足踝部手法。本书特点是结合详尽的文字描述和实图演示临床手法,图文并茂,以助读者对手法的解读和学用,理论结合临床,有较强的实用性,使广大读者在临床中对于骨科软组织损伤的手法治疗有一个系统、全面的认识。

本书主要适用于骨伤科及推拿科医生习用参考。

图书在版编目(CIP)数据

手法治疗骨科软组织损伤图释 / 温建民著. —北京:科学出版社,2012. 8
ISBN 978-7-03-035416-7

I. 手… II. 温… III. 中医伤科学-软组织损伤-诊疗-图解 IV. R274. 3-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200473 号

责任编辑:曹丽英 杨 扬 / 责任校对:张怡君
责任印制:肖 兴 / 封面设计:范璧合

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年8月第一次印刷 印张:6 1/2

字数:142 000

定价:39.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

中医骨伤科手法治疗源远流长,是中医学的重要组成部分。在历代传承、发展中形成了众多流派,他们各具特色,至今仍在临床治疗方面发挥着举足轻重的作用。但是,随着社会的发展和科技的进步,尤其是国外手术治疗的快速发展,中医骨伤科手法治疗面临着严峻挑战,如何在传统特色和现代优势中找到结合点,形成现代中医骨伤科手法治疗的理论和技术,是我们面临的艰巨任务。

手法治疗是人类最古老又很具发展前景的一种医疗方法,手法源于人类的本能动作体会,随着人类医学模式的形成而诞生与发展。早在《黄帝内经》中已有关于手法的产生、内容、作用等方面的记载,其后随着中医学的不断发展而日趋完善,如《医宗金鉴》的“摸、接、端、提、推、拿、按、摩”之八法及“一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出”等要旨的记载,足见手法治疗在中国传统医药中的发展概况。近代手法治疗软组织损伤、骨折、脱位以其法简效佳而受到广大患者的认可,手法作为一种中国传统医学优秀的治疗方法,也无疑会成为全人类共同的医疗保健手段,本书主要介绍了骨伤科软组织损伤的手法治疗方法。

本书配有手法步骤图,清晰、直观地反映出各种手法要点。本书在内容编排上以“菜单式”编写为准则,上篇总论系统介绍了治疗骨科软组织损伤的基本手法,下篇各论主要介绍了骨科常见疾病的手法治疗,包括颈部手法、肩部手法、肘腕部手法、腰部手法、髋部手法、膝关节手法、足踝部手法。

本书理论结合临床,实用性强,可使广大读者在临床中对于骨科软组织损伤的手法治疗有一个系统、全面的认识。由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免存在一些错误和不妥之处,恳请同仁不吝指正,以便再版时得到及时完善。

温建民

2012年于北京

目 录

前言

上篇 总 论

第一章 概述·····	(1)	十五、点穴法·····	(23)
第二章 基本手法·····	(2)	十六、叩法·····	(25)
一、按法·····	(2)	十七、击法·····	(26)
二、摩法·····	(3)	十八、振法·····	(28)
三、推法·····	(4)	十九、抖法·····	(29)
四、拿法·····	(8)	二十、捋法·····	(31)
五、揉法·····	(9)	二十一、拍法·····	(32)
六、搓法·····	(11)	二十二、屈伸法·····	(33)
七、擦法·····	(12)	二十三、背法·····	(33)
八、揉法·····	(13)	二十四、戳法·····	(35)
九、捏法·····	(15)	二十五、踩跷法·····	(36)
十、拨法·····	(16)	二十六、旋转法·····	(37)
十一、捻法·····	(17)	二十七、提法·····	(38)
十二、梳法·····	(17)	二十八、弹拨法·····	(38)
十三、摇法·····	(18)	二十九、刮法·····	(39)
十四、扳法·····	(21)		

下篇 各 论

第三章 颈部手法·····	(40)	三、腰椎管狭窄·····	(68)
一、落枕·····	(42)	四、腰椎间盘突出症·····	(68)
二、颈椎病·····	(45)	第七章 髋部手法·····	(74)
三、前斜角肌综合征·····	(50)	股内收肌损伤·····	(75)
第四章 肩部手法·····	(51)	第八章 膝关节手法·····	(80)
漏肩风·····	(51)	一、膝侧副韧带损伤·····	(80)
第五章 肘腕部手法·····	(58)	二、膝关节半月板损伤·····	(82)
一、网球肘·····	(58)	三、髌下脂肪垫劳损·····	(83)
二、腕管综合征·····	(61)	四、膝关节骨性关节炎·····	(84)
三、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(62)	五、腓肠肌痉挛·····	(90)
四、腱鞘囊肿·····	(64)	第九章 足踝部手法·····	(92)
第六章 腰部手法·····	(65)	一、踝关节扭伤·····	(93)
一、腰椎后关节紊乱·····	(66)	二、足跟痛·····	(94)
二、腰椎滑脱·····	(67)		

上篇 总论

第一章 概述

推拿又称按摩,是传统中医学的一个重要组成部分,推拿治疗学是一门理论性和实践性都比较强的中医临床学科。

推拿是通过手法作用于人体体表的特定部位,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果的一种方法。推拿手法是推拿中根据防病治病的需要和临床经验总结出来的特定技巧动作。推拿有调整阴阳、调和气血、调理脏腑、疏通经络、理筋整复、缓急止痛、扶正祛邪、提高人体免疫力等作用。

推拿手法技术的基本要求是持久、有力、均匀、柔和、深入。“持久”是指手法能够持续一定时间同时保持动作和力量的连贯性,这样方能维持刺激量,达到应有的疗效。“有力”是指手法必须具备一定的力量,并根据治疗对象、体质、病症虚实、施治部位和手法性质而变化,要灵活掌握对施治对象的用力程度,学会用巧力。“均匀”是指手法动作的节奏、频率、压力要一定,切不可力量忽大忽小。“柔和”是指手法动作的轻柔灵活及力量的缓和,不能用滞劲蛮力或突发暴力,讲究自然流畅,毫无涩滞。“深入”是指手法的刺激不能仅限于体表,要达到组织深处的筋脉骨肉。以上要求是密切相关、相辅相成的。持久能使手法逐渐深透有力,均匀协调的动作可使手法更趋柔和,而力量与技巧相结合则使手法既有力又柔和,即所谓的“刚柔相兼”。在手法的掌握中,力量是基础,手法技巧是关键,两者必须兼有。手法是一种技术难度大、技巧性高的操作技术,只有苦练才能逐步掌握,运用自如。

尽管应用推拿疗法相对安全,但由于部分病症本身的特点,不适于应用推拿的方法治疗,应为禁忌之列,如各种急性传染性疾病病症、恶性肿瘤、皮肤损害性病症、出血性病症、急性损伤性疾病、妇女月经期及妊娠期、各脏器功能衰退病症以及极度疲劳、饥饿、暴饮暴食和酒后等均不宜采用推拿手法。

第二章 基本手法

一、按 法

按法是指医者用指、掌、肘、足等部位着力体表某处,逐渐用力向下按压的一种方法。具有舒筋活血、镇静止痛、疏通经脉、解除筋脉拘紧、调整小关节紊乱的作用。根据治疗部位的不同,临床上常分为指按法、掌按法和肘按法三种。

1. 指按法

(1) 手法要领(图 2-1):将拇指或食、中、无名指三指伸直,用指腹按压经络、穴位或痛点,单手指力不足时,可用另一手手指加压。按压力度要适度,一般应由轻渐重,持续一定时间再放松。按压力的方向要垂直作用部位,力度要由轻到重,稳而持续,使刺激感觉充分达到机体深部组织,切忌用迅猛的暴力。按法结束时,不宜突然放松,应逐渐递减按压的力度。

(2) 适用部位:全身各部经穴。

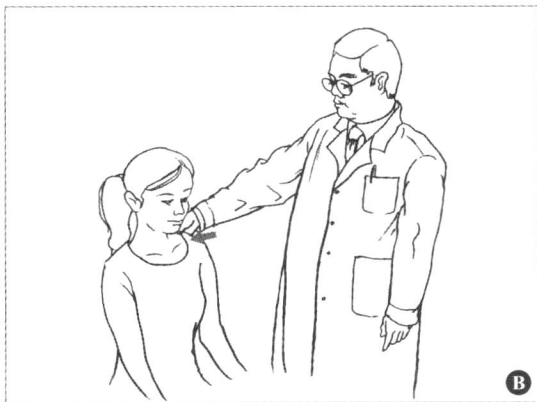


图 2-1 指按法

2. 掌按法

(1) 手法要领(图 2-2):掌按法即用掌根或全掌着力按压体表的一种方法,又称“掌压法”,如果用掌根部着力加以按压称“掌根按法”。医者上肢伸直,腕部背伸,用全掌或掌心按压患处,可单手或双手,垂直发力,用力由轻到重,稳而持续。

(2) 适用部位:掌按法接触面积大,刺激缓和,适用于治疗面积大而又较为平坦的部位。

3. 肘按法

(1) 手法要领(图 2-3):用肘尖着力按压体表的一种方法。医者屈肘,用肘尖鹰嘴突起部在穴位上用力按压。

(2) 适用部位:此法作用面小,刺激强,多用于肌肉丰厚或病变较深的部位,如腰及臀部。

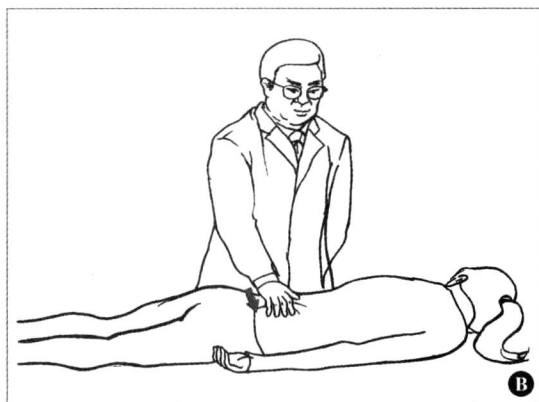
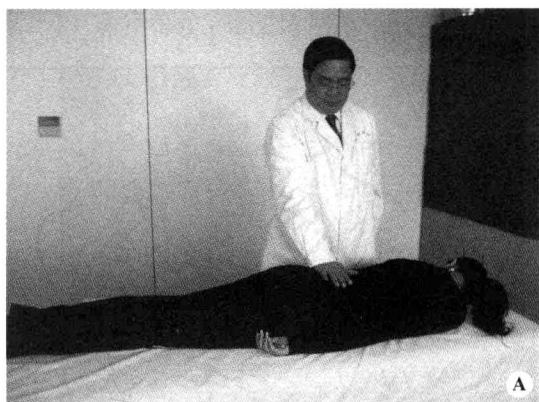


图 2-2 掌按法

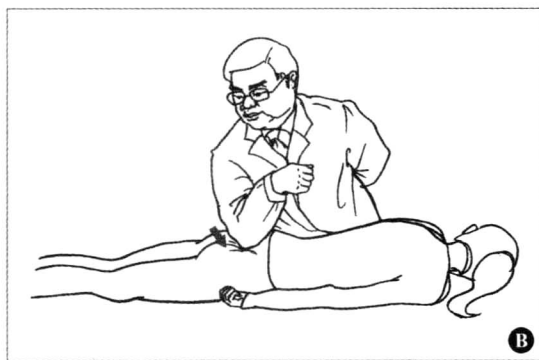
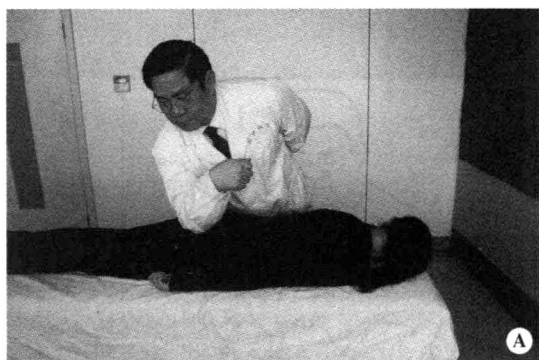


图 2-3 肘按法

二、摩 法

摩法是医者用手指或手掌附在体表的一定部位,做直线或环形而有节奏移动抚摩的一种手法。此法具有活血散瘀消肿止痛的作用,适用于各部位的软组织损伤,作用力相对温和而表浅,仅达皮肤及皮下,缓和舒适,是推拿手法中的最轻柔的方法。本类手法分为指摩法和掌摩法两种。

1. 指摩法

(1) 手法要领(图 2-4):是用食、中、无名指指腹附着于体表的一定部位上,以腕关节为中心,连同掌、指做节律性的环旋运动。医者肘关节自然弯曲,腕部放松,将手指自然伸直,指腹平伏在病变部位上,手指并拢,用食、中、无名指指腹做环旋抚摩摩研。顺时针或逆时针方向均可,着力部分要随着腕关节连同前臂做盘旋活动,用力轻柔自然,不宜过重。

(2) 适用部位:全身各部位。以胸腹和肋部最为常用。

2. 掌摩法

(1) 手法要领(图 2-5):用掌面附着于施治部位上,以腕关节为中心,连同前臂做节律性的环旋运动。用手掌掌心或掌根在皮肤表面做均匀的盘旋抚摩,此法较指摩法接触面积稍大,常用于背腰及臀部。

(2) 适用部位:全身各部位。以胸腹和胁肋部最为常用。

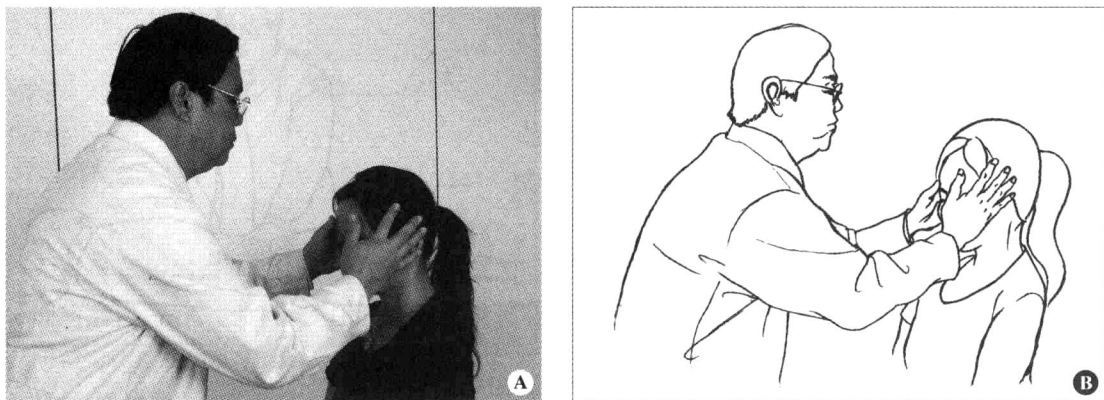


图 2-4 指摩法

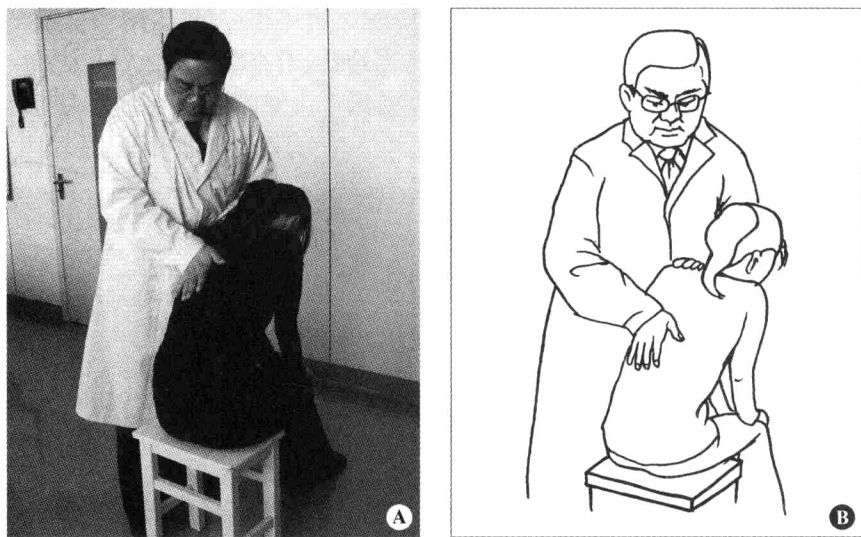


图 2-5 掌摩法

三、推 法

推法是医者用指、掌、肘、足等部位着力于人体一定部位或穴位上,做前后、上下、左右的直线或弧线推进,称为推法。本法具有通络止痛、消瘀散结、活血化瘀、缓解痉挛的作用。手法用力要稳,推进速度要缓慢,并要保持一定压力作用于深部组织。本类手法分为指推法、掌推法、拳推法、足推法。

1. 指推法

(1) 拇指推法:

1) 手法要领(图 2-6):用拇指指腹为着力点于治疗部位,沿经络循行路线或平行肌纤维走向,由一点推向另一点,其余四指并拢作支点以助拇指用力。以双拇指指腹接触皮肤,向分离的方向或接近的方向直推,如此分推或合推,频率和着力应由慢到快、由浅入深。

2) 适用部位:此法适用范围较广,多用于头、肩、背等处。

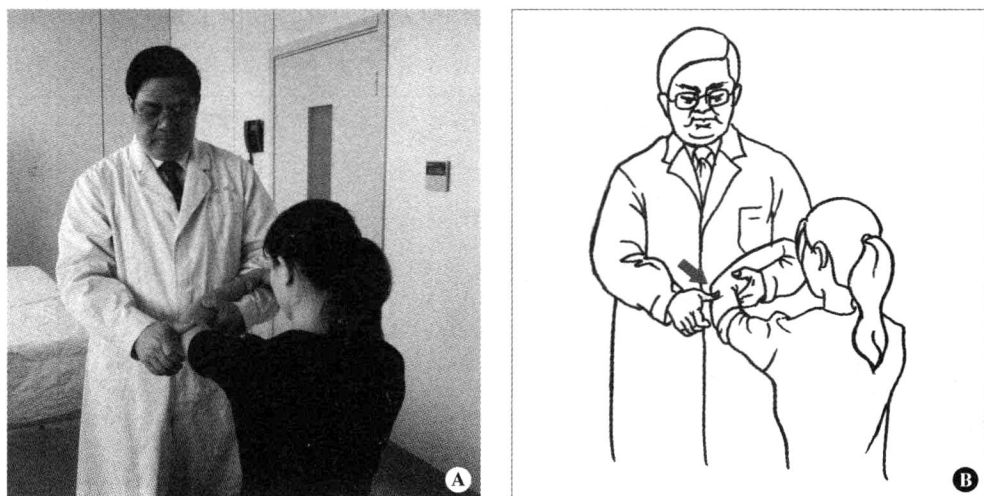


图 2-6 拇指推法

(2) 指端推法:

1) 手法要领(图 2-7):用拇指指端在某穴或某一部位上,腕部屈曲,拇指的指关节灵活屈伸,运用腕力和指力,使推力渐渐深入,此法推动范围极小,如吸附在推动点上不动,由于着力大,作用力强,患者略有酥胀、微痛感,动作由慢渐快。

2) 适用部位:此法临床中多适用在穴位或痛点上施用。

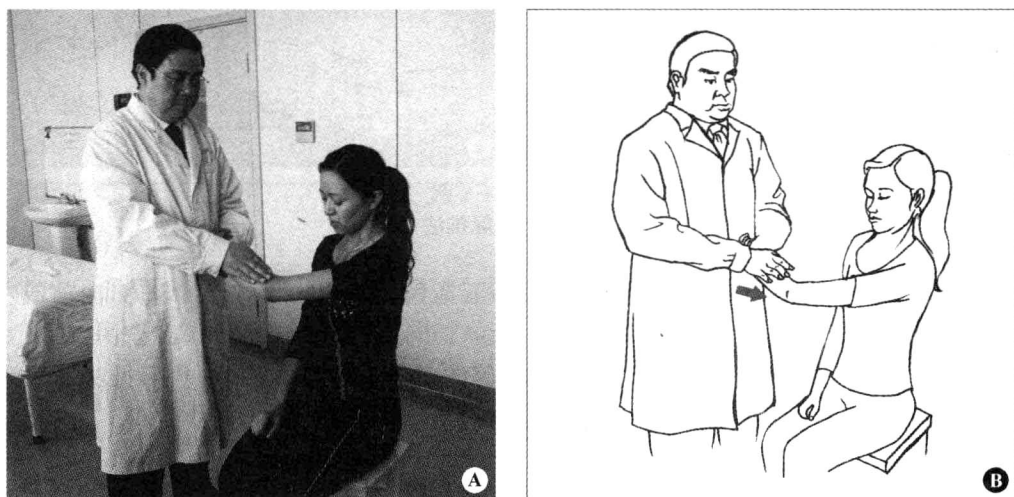


图 2-7 指端推法

2. 掌推法

掌推法以掌根为着力点于治疗部位,由甲点推向乙点。掌推法临床上又可以分为掌根推法、鱼际推法、全掌推法。

(1) 手法要领:

1) 掌根推法(图 2-8):手腕做背伸,五指伸直,以掌根为着力点由上至下或由下至上推,如需加大力量,可“十”字重叠双手进行。

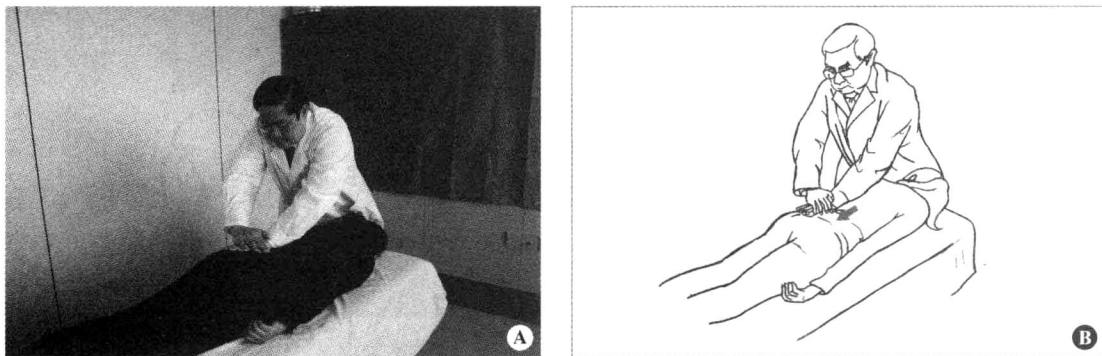


图 2-8 掌根推法

2) 鱼际推法(图 2-9):一手五指并拢,腕关节伸直,以大小鱼际隆起之肌肉着力朝一个方向推动,施力要均匀。

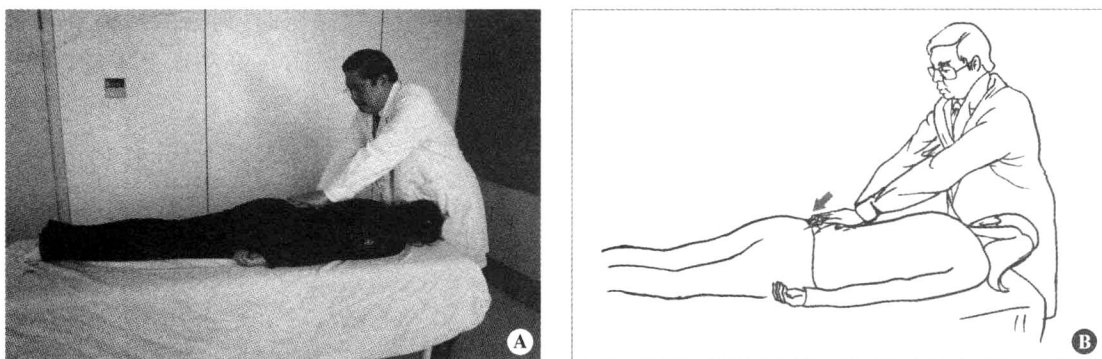


图 2-9 鱼际推法

3) 全掌推法(图 2-10):全掌平放皮肤表面,五指稍分,腕部伸直,全掌着力,向前或左右推动。

(2) 适用部位:掌根推法常用于腰背、下肢等体表面积较大的部位,鱼际推法多用于胸肋、腰背及四肢部位。全掌推法可单手、双手推,也可用虎口推、叠掌推。

3. 拳推法

(1) 手法要领(图 2-11):握拳,以食、中、无名、小指四指的近节指间关节为着力点于治疗部位,由一点推向另一点。握拳,拳心向下,以食、中、无名、小指四指的中节背侧面及拳根着力,向一定方向推进。

(2) 适用部位:本法是推法中刺激较强的一种手法,适用于腰背及四肢的劳损、陈旧性损伤、风湿痹证等。

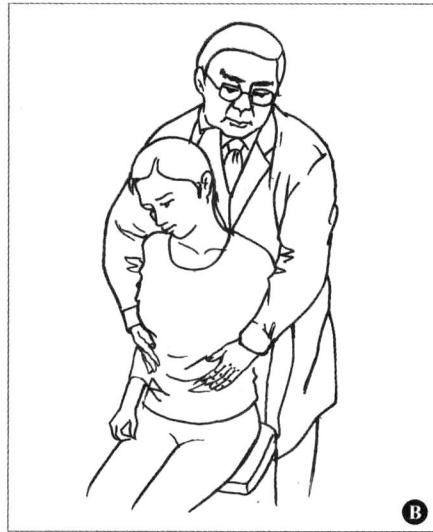
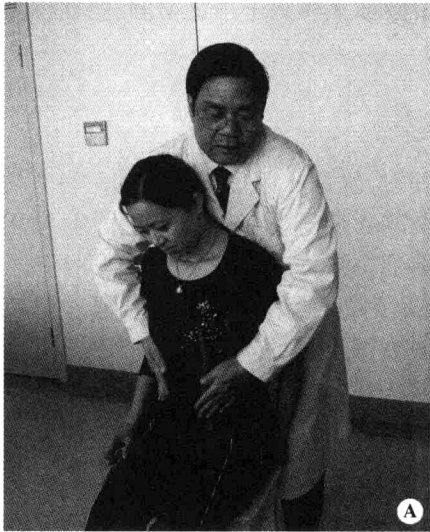


图 2-10 全掌推法

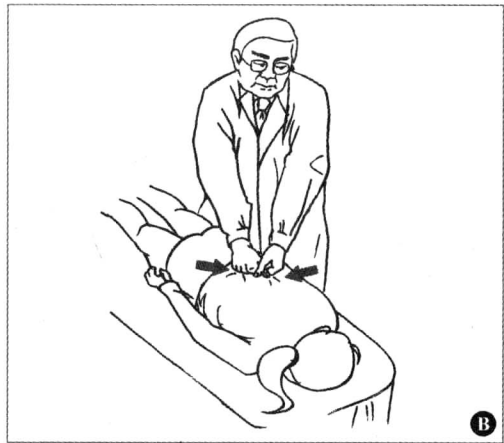


图 2-11 拳推法

4. 足推法

(1) 手法要领(图 2-12):患者俯卧,医者站立或坐一高处并跨其上,以足跟部着力点于治疗部位,用全足跖面或足跟交替或同时推动,由一点推向另一点,注意用力适度。

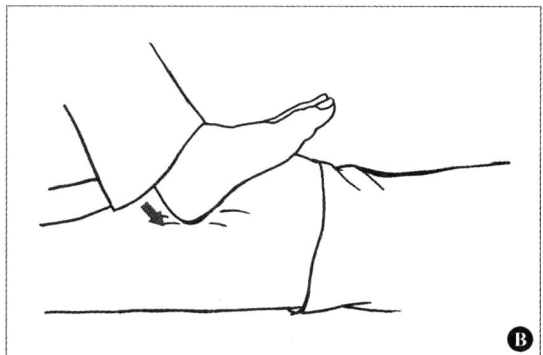
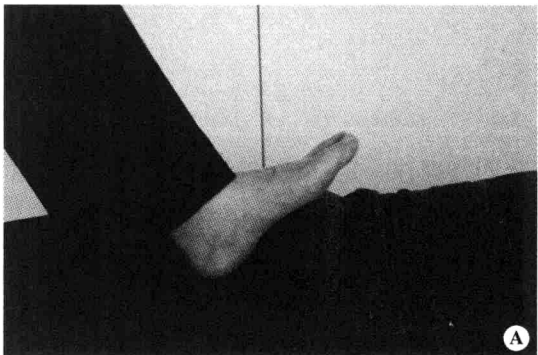


图 2-12 足推法

(2) 适用部位:多施于腰背部,此法临床应用较少。

四、拿 法

拿法是医者以单手或双手拇指与其他四指相对,提拿一部位或穴位的一种方法,捏而提起谓之拿。此法具有舒筋通络、解痉止痛、松解软组织粘连、解除疲劳的作用,常用于颈肩、四肢等部位,治疗颈肩痛、四肢关节及肌肉酸痛等症。操作时腕部要放松,以指腹面着力,提拿方向应与肌腹垂直,在拿起肌肉组织后应稍待片刻再松手复原,力量要轻重适宜,以局部酸胀、微痛或放松后感觉舒适为度,提拿揉捏动作应连绵不断,可来回进退,5~10次为宜。根据治疗部位的大小,可分别使用两指拿、三指拿、四指拿、五指拿、掌拿法等。

1. 两指拿法

(1) 手法要领(图 2-13):患者取坐位或卧位,医者以单手或双手的拇指与食指在指间关节处于伸直状态下,对指呈钳形,腕部放松,以指腹着力,施力于病变部位,做由下而上的提拿动作。提拿方向与肌腹垂直,对指时用力应对称,动作由轻渐重,但重而不滞,捏拿起肌肉组织稍待片刻,放松复原。

(2) 适用部位:此法多用于头面、颈项、四肢等部位。

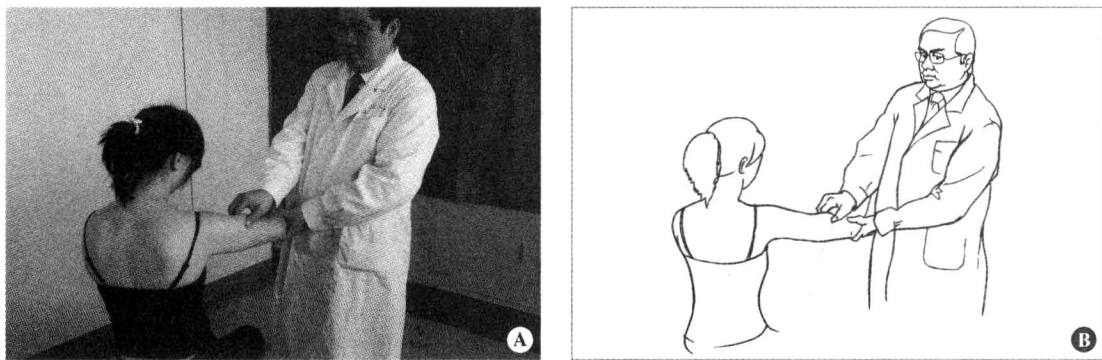


图 2-13 两指拿法

2. 三指拿法

(1) 手法要领(图 2-14):医者用大拇指与食、中两指捏住肌腱,然后拇指与食、中两指对应用力向上提拿,本法的刺激性较强,常继以揉法,以缓减刺激。

(2) 适用部位:此法多用于头面、颈项、四肢等部位。

3. 五指拿法

(1) 手法要领(图 2-15):医者用大拇指与其余四指捏住一定部位,然后五指对应用力拿捏操作,亦可双手同时进行,或双手一松一拿交替使用。

(2) 适用部位:此法适用于肌纤维较长且又丰厚的部位。

4. 掌拿法

(1) 手法要领(图 2-16):医者用掌心紧贴于应拿部位,以拇指和其余四指合力对指,力度可轻可重,用力提拿时可闻其对指的弹响声。

(2) 适用部位:此法多用于颈肩及四肢等部位。

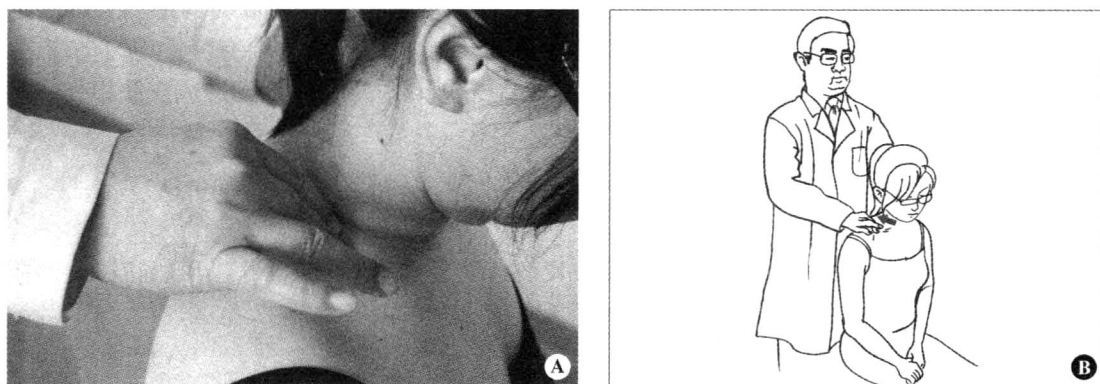


图 2-14 三指拿法

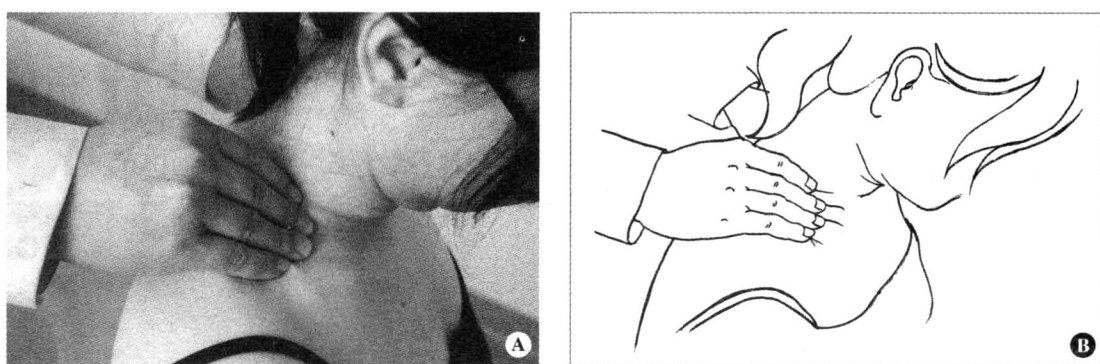


图 2-15 五指拿法

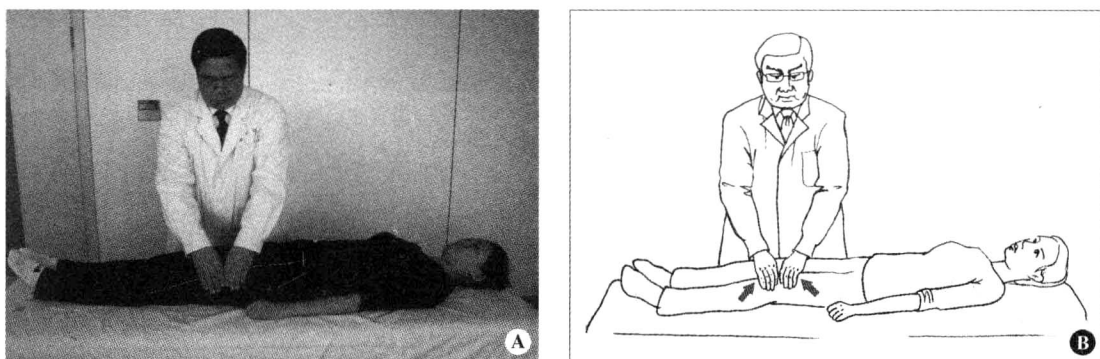


图 2-16 掌拿法

五、滚 法

滚法是医者由腕关节伸屈运动和前臂的旋转运动复合而成,医者将手背或手握空拳置于患部体表,以腕关节屈伸或前臂旋前旋后的动作带动使之做连续往返滚动。该法具有温

通经络、调和气血、解痉止痛、缓解痉挛、舒利关节的作用。本手法临床应用十分广泛,适用于腰背、臀部及四肢等肌肉丰厚的部位。操作时,要以腕的灵活摆动带动掌指关节部的运动,滚动时腕关节要放松,滚动频率一般以每分钟 60~100 次为宜,并要有轻重均匀交替、持续不断的压力作用于治疗部位上,着力点必须紧贴皮肤,切忌反复摩擦而造成皮肤损伤。根据所需力量的大小和治疗部位的不同,可分为直滚法和侧滚法两种。

1. 侧滚法

(1) 手法要领:

1) 掌背滚法(图 2-17):以小指掌指关节尺侧缘为支点,手掌呈自然弧形,前臂外旋,使掌心向上,五指自然展开,由小指背面依次至无名指、中指、食指及第三、第四、第五掌骨的侧面,而后腕内翻复原。如此前臂旋前旋后,均匀有序,持续连贯,频率约 120 次/分为宜。

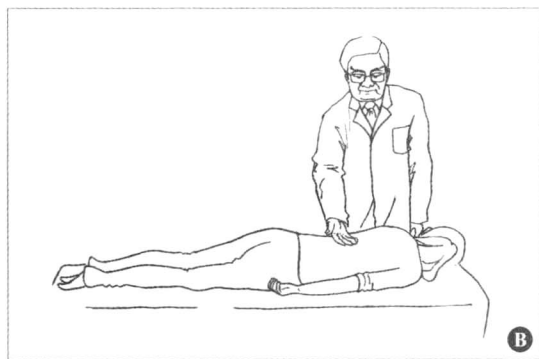
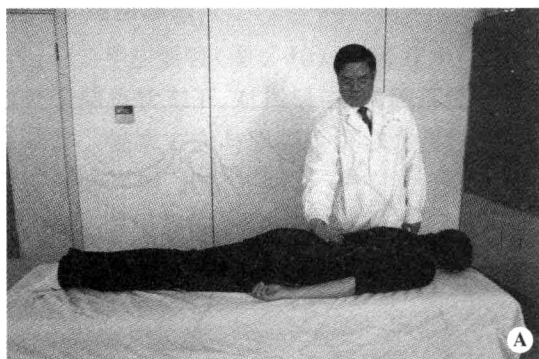


图 2-17 掌背滚法

2) 鱼际滚法(图 2-18):患者取坐位或卧位,医者手指自然屈曲,似握空拳,沉肩、略屈肘、悬腕,以小鱼际的尺侧面为着力点,以前臂旋转之力,使腕部外翻至中指背部,然后回腕屈指,如此反复操作,使手背呈滚动状态。

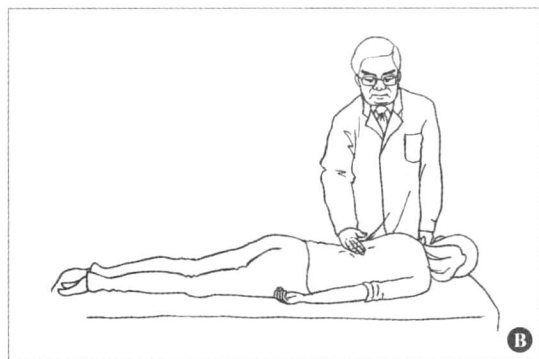
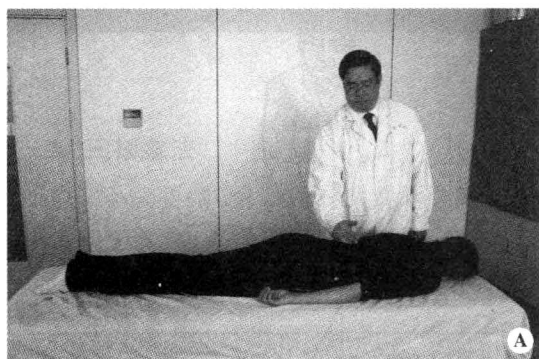


图 2-18 鱼际滚法

(2) 适用部位:颈项部、肩背部、腰臀部及四肢等肌肉较丰厚的部位。

2. 直滚法

(1) 手法要领:

1) 指背滚法(图 2-19):将手指自然分开,手指屈曲如握空拳,拇指微悬起,腕关节放松,以四指掌指关节为支点,前臂带动腕掌、掌指和指间关节做前后滚动之状。此法力度较大,多用于肌肉丰厚之处及体格强壮者。

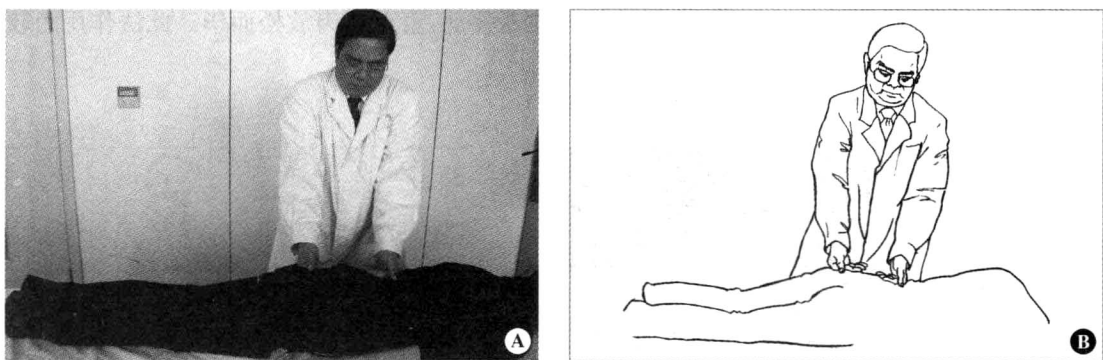


图 2-19 指背滚法

2) 拳滚法(图 2-20):医者手握实拳,腕部放松微屈置于患部,以第二掌指关节为支点,前臂带动腕关节向指间关节滚动,然后回到原位,如此往返,用力均匀、柔缓、透达深层。

(2) 适用部位:腰臀部及四肢等肌肉较丰厚的部位。

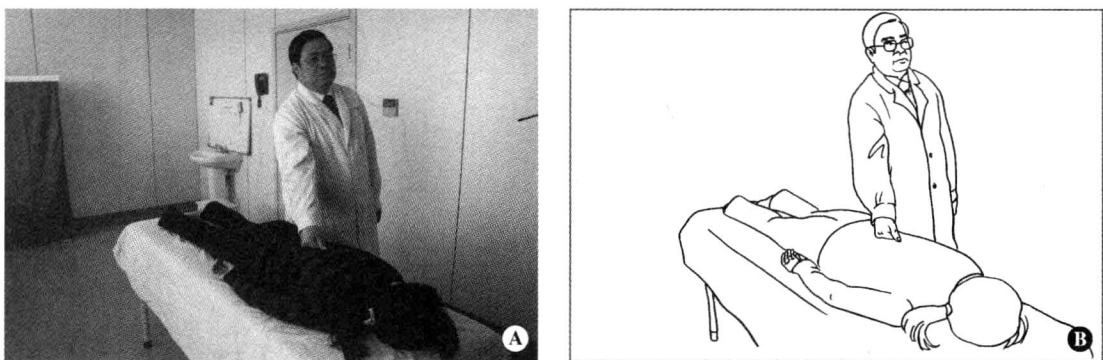


图 2-20 拳滚法

六、搓 法

搓法是医者用双手掌或手指夹住一定部位,着力做左右或上下往返的快速移动。本法具有疏通经络、调气和血、解痉镇痛、放松肌肉的作用,治疗软组织损伤、肌肉拘紧痹痛或强刺激手法后均可应用。多用于软组织损伤、肌肉痉挛痹痛或强刺激手法之后。根据施治部位差异,临床上又分为指搓法和掌搓法。

1. 指搓法

(1) 手法要领(图 2-21):将单手或双手拇指与其余四指分开,微屈、垂肘提腕,以拇指尺侧面及食指桡侧面在患部上下移搓,并适当施以压力,力度逐渐深透。搓的速度由慢到快,再由快到慢,用力深入浅出。