

刘岚庆编著

腰腿痛的推拿治疗

上海科学技术出版社

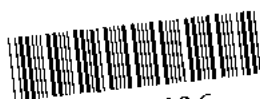
推拿是祖国医学中的一朵奇葩，
他既不用药，又不打针，仅凭医
生手法所产生的特殊功力来进行
治疗的一种外治法。本书就是
总结祖国医学中的推拿疗法并结
合作者的行医经验，现代医学为
一体编写而成，在此奉献给读者。



K2
857
6052

腰腿痛的推拿治疗

刘岚庆 编著



0056606

上海科学技术出版社

1175398

责任编辑 冯晓江

腰腿痛的推拿治疗

刘岚庆 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 107,000

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数1—35,000

ISBN 7-5323-1125-2/R·301

定价: 1.65元

序 一

腰腿痛是危害人民群众健康的常见病、多发病,不但给病人本人带来极大的痛苦,也给社会生产力造成较大的影响。现代医学的手术治疗适应症有限,创伤较大,使人体生理功能和人体力学受到一定干扰,而其他非手术疗法的疗效又不能尽如人意。中医推拿自古以来以治疗软组织损伤而称著,素有患者痛苦少,并发症、副作用小,费用低廉的优点。如手法运用得当,确能起沉痾于顷刻,拯痼疾于片时,真可谓“妙手回春”。

中医推拿之手法虽丰富多彩,但由于时代的局限,过去多“知其然而不知其所以然”。在手法机制的解释上有主观片面的不足,临床应用的目性、选择性不强,影响了治疗效果提高,也容易造成人为的医源性损伤。近年来,推拿学在临床和基础理论研究中都取得了较大进展,手法的奥秘开始为人们所了解。刘岚庆医师多年从事骨伤科和推拿科专业工作,在治疗腰

腿痛方面积累了丰富的经验，取得过重大科研成果。此书介绍了刘岚庆医师及上海中医学院附属岳阳医院推拿科治疗腰腿痛的学术经验，以各病种的病理改变为特点，讨论分析手法的作用机制，具有一定的学术特色。本书内容新颖，编排合理，资料丰富，注重临床实用，不但可供推拿科青年医师和在校学生学习之用，而且对其他相关学科的专业工作者，也不失为了一本有价值的参考书。

上海中医学院附属岳阳医院推拿科

主任医师 丁季峰

序 二

本书作者从事推拿临床医疗工作廿余年,勤奋学习,善于总结,积累了极丰富的医疗经验。他又是我业余学院的特聘教师,已连续任教多年,工作兢兢业业、一丝不苟。由于他具有丰富的实践经验,所以讲课生动、形象、易懂,是我学院深受历届中医专业学员欢迎和爱戴的好老师。

本书是作者的部份医疗经验总结,对从事本专业的医务工作者、医学院校推拿学员和推拿业余爱好者都能有所裨益。我相信本书的出版发行一定会得到广大读者的欢迎。希望刘岚庆老师不断总结医疗经验,陆续编写出更多更好的书籍,为祖国推拿医学事业增添光辉。

前进业余进修学院

院长 蔡光天

1988年1月

前 言

腰腿痛是推拿科、伤骨科最常见的一种疾病。好发于年富力强的中青年，这些中青年人在工作单位是挑大梁的主力，在家庭是承担全家生活的支柱，往往常可因劳累易致病痛。严重影响到工作、学习和生活。

即使在比较发达的工业国家中，由于腰腿痛而造成的社会损失同样也是很大的。据美国《时代》杂志报道：“在美国腰腿痛患者每年工作日的损失约计九千三百万个工作日。在瑞典，工人缺勤的最大原因是腰痛。”

从以上数字可以看出，腰腿痛的发病率之高，损失之严重，不得不引起人们的重视。近数十年来对于本病有基础理论、临床医学和预防医学等多学科的研究，并且积累了大量的资料。就临床而论，绝大多数腰腿病人是可以通过非手术疗法达到治愈目的。在许多非手术治疗方法中，推拿疗法又是独树一帜，可算得上是祖国医

学中的一朵奇葩。它是从人类的“本能疗法”发展起来的一门独立学科，对于腰腿痛多种疾病（内、妇、儿科中也有许多推拿疗法的适应症，不属本书范围）具有显著的功效。现总结部份经验率先成册，供医疗参考应用。

本书以临床为主，重点突出疾病的诊断和腰腿痛疾病的推拿治疗。在推拿治疗方面，首先说明用什么方法和怎样治疗，接着进一步阐明为什么选用这种治疗方法和治疗机理，最后指出推拿治疗腰腿痛疾病的一些注意事项。为了更好地阐明推拿治疗问题，绘制了部分图解，便于阅读和掌握。

由于本人才疏学浅，对疾病的认识和治疗均可能存在不足之处，因此，有谬误之处，请诸位读者指正。

作 者

1988年1月

目 录

第一章 腰部软组织急性损伤 (1)

第一节 急性腰肌损伤 (2)

第二节 棘上、棘间韧带急性损伤 (7)

第三节 后关节滑膜嵌顿 (12)

第二章 慢性腰部损伤 (17)

第一节 棘上、棘间韧带慢性损伤 (17)

第二节 腰椎退行性脊椎炎 (19)

第三节 第三腰椎横突综合征 (24)

第四节 肾虚腰痛 (30)

第三章 腰椎间盘突出症 (35)

第四章 强直性脊椎炎 (73)

第五章 青年性驼背症 (88)

第六章 峡部不连及脊椎滑脱症 (92)

第七章 腰椎管狭窄症 (98)

第八章 腰骶部骨发育异常症 (104)

第一节 腰骶椎隐性裂 (104)

第二节 移行椎 (106)

第九章 髌髁关节损伤 (109)

第十章 致密性髂骨炎 (115)

第十一章 腿痛 (120)

第一节 臀上皮神经损伤 (120)

第二节 阔筋膜紧张症 (123)

第三节 梨状肌综合征 (128)

第四节 髂上囊血肿 (133)

第五节 膝关节内侧副韧带损伤 (136)

【附】 膝关节外侧副韧带损伤 (140)

第六节 膝关节半月板损伤 (141)

第一章

腰部软组织急性损伤

腰部软组织急性损伤是泛指一切腰部软组织的急性损伤，古称豎腰痛或瘀血腰痛，俗称“闪腰”、“损腰”、“岔气”，是常见的一种腰痛疾病。病症的轻重程度不一，如辨证正确，治疗及时，确实有立竿见影的功效；若辨证有误，处理不当，则能造成损伤加重，甚至成为慢性损伤。

腰部运动，是通过腰脊柱周围肌群、韧带、筋膜、关节囊等组织的有机协调，而完成腰部前屈、后伸、左右侧弯和左右旋转多体位的运动。如果在种种外因和内因的作用下，使这些肌肉、韧带、筋膜、关节囊等功能不协调，腰部的动态平衡遭受破坏，就会造成腰部软组织的急性损伤。

腰部软组织急性损伤多为卒然遭受外来暴力所致。如负重过大，尤其在对客观重物估计不足时；弯腰搬取重物时的姿势不正确，使腰部强力牵拉；行走时失足闪挫摔跌；腰局部直接遭受外力打击；当二人

或二人以上共同劳动时互相配合不当，动作不协调等均可引起腰部肌肉、韧带、筋膜、关节囊的急性损伤。

另外下腰段局部解剖结构的变异，如后关节的发育不对称，影响脊椎的协调运动；还有腰椎骶椎化、骶椎腰椎化、骶椎隐性裂、游离棘突等也都是引起下腰部疼痛的潜在发病因素。体弱者，尤其是腰背肌薄弱的人，常可因大笑、刷牙、转身取物不当而致腰部软组织急性损伤。

腰部软组织急性损伤临床可分为急性腰肌损伤，棘上、棘间韧带急性损伤和后关节滑膜嵌顿三类，这样分类有利于推拿手法的正确运用，可避免因手法错误而造成的医源性创伤。

第一节 急性腰肌损伤

【临床表现】

一、症状

病变的发生部位以一侧骶棘肌为主。轻者，疼痛并不十分剧烈，尚能坚持工作数小时，以后逐渐加重。重者，腰部剧痛难忍，坐立不安，行走、翻身都有困难，甚至不能起床，连咳嗽、深呼吸、讲话都会感觉疼痛。给生活和工作带来不便。

二、体征

在损伤部位有局限性压痛点和肌肉痉挛，另外可因保护性的肌肉痉挛引起腰脊柱生理曲度的变直和侧突，腰部运动功能障碍，步履困难等。

【诊断】

1. 多数病人有明显外伤史。
2. 腰局部有疼痛、压痛、肌肉痉挛。
3. 腰部运动功能障碍。
4. 对外伤程度较重，一时诊断有困难者，可利用X线摄

片作为辅助诊察手段,排除骨质病变后再作推拿治疗。

【推拿治疗】

采用局部治疗与远道取穴按压相结合,起舒筋通络,活血止痛的功能,从而使痉挛的肌肉得到缓解。

一、取穴和治疗部位

肾俞、委中及局部腘穴或阿是穴,病变处骶棘肌。

二、手法

按法、揉法、按揉法、弹拨法、擦法、斜扳法、腰部运动法

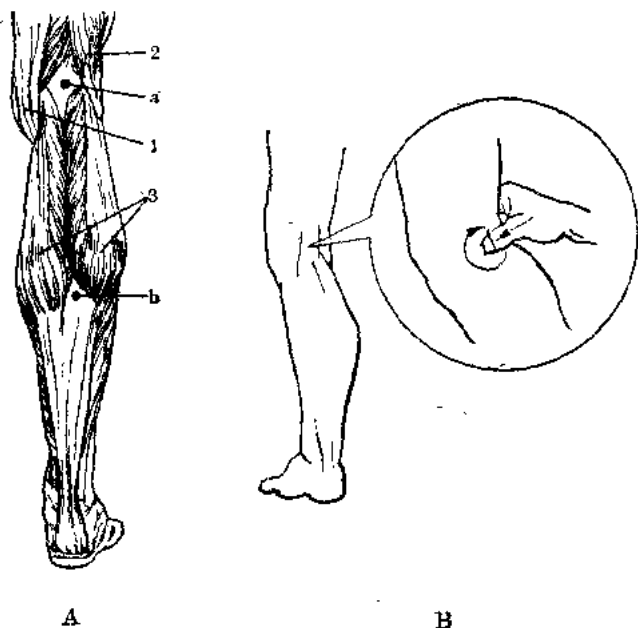


图 1-1

A: 委中、承山穴定位图

1. 半腱肌 2. 股二头肌 3. 腓肠肌

a. 委中穴 (腘横纹中央) b. 承山穴 (腓肠肌两肌腹之间)

B: 按揉委中; 俯卧位, 膝关节微屈, 腿部放松

等。

三、操作

1. 按揉双侧委中穴 20~30 次;病人俯卧,先远道取穴治疗。委中是人体“四总穴”之一,又是膀胱经的“合”穴,“腰背委中求”,善治腰背疼痛,是治疗的主穴(图 1-1)。

2. 按揉骶棘肌:取俯卧位,在病变侧骶棘肌的远端用轻手法按揉逐渐向主痛部位接近;亦可从健侧骶棘肌处先用轻手法按揉逐渐向患侧主痛部位接近。如此往返 5~10 次,手法的刺激量应根据病人的耐痛度而决定增减。这是一种因势利导的治疗方法(图 1-2)。

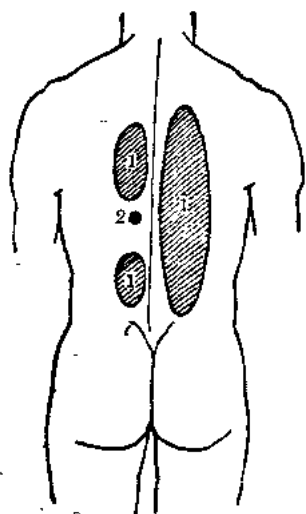


图 1-2 按揉骶棘肌部位示意图

1. 非主痛部位先治疗 2. 主痛部位后治疗

3. 弹拨骶棘肌:继续取俯卧位,在阿是穴上弹拨、指揉、掌根按揉法和理筋手法,以弹拨法为主。弹拨法因比较疼痛,所以一定要配合柔和类的手法和理筋手法,以减轻病人的痛苦(图 1-3)。本手法可使肌纤维延长,痉挛的骶棘肌松弛,从而缓解腰痛。

4. 擦背部:继续取俯卧位,在患侧沿骶棘肌纤维的方向,从上向下,用小鱼际行擦法,以热为度(图 1-4)。这是一种产热量较高的手法对改善局部组织的血供和缓急止痛起着积极的作用。亦可辅以局部热敷治疗。

5. 被动屈髋曲膝:病员取仰卧位,做双下肢屈髋曲膝的

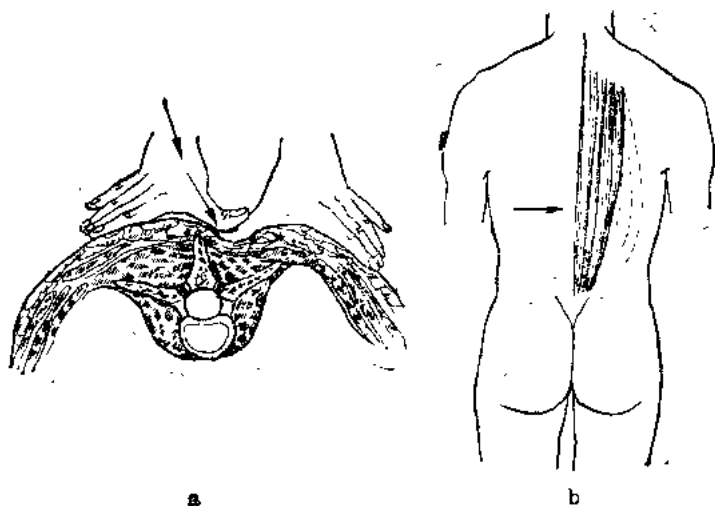


图 1-3 骶棘肌弹拨法示意图

双手拇指重叠，作与骶棘肌成垂直方向的左右弹拨



图 1-4 擦背法

1. 擦督脉，以振奋阳气，健脊强身 2. 擦膀胱经（亦称擦骶棘肌），
善治腰背风湿痹痛。因背部面积大，督脉、膀胱经长，在临床上可分段
（胸、腰、骶尾）行擦法

被动运动。这一方法可使骶棘肌得到牵伸，痉挛肌肉得以松解(图 1-5)。

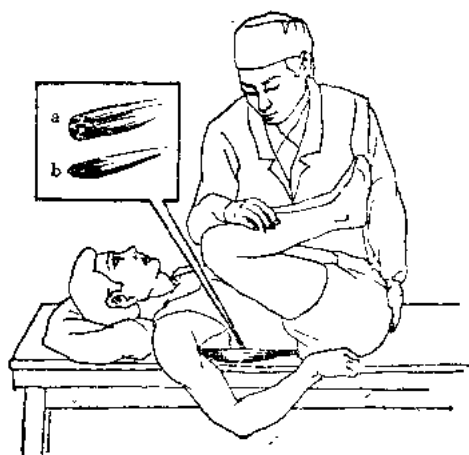


图 1-5 双下肢屈髋曲膝被动运动

- a. 骶棘肌痉挛,纵径短缩 b. 被动运动后,骶棘肌纵径延长,
痉挛得到缓解

【注意事项】

1. 手法要轻而柔和,因势利导,避免在腰主痛部位强行采用重手法刺激。

2. 推拿治疗后,需卧硬板床休息,腰部制动 3~6 天,就是对腰痛即刻缓解的病人也需要有一休息过程,这样做可有利于损伤组织的修复。

3. 对于重症剧痛病人,治疗后要根据病人的情况选择一个最能放松的位置,由于髋、膝屈曲能使腰部肌肉放松,一般以三曲体位为好(图 1-6)。

4. 对于腰局部直接遭受外力打击,有明显瘀血肿胀,仅

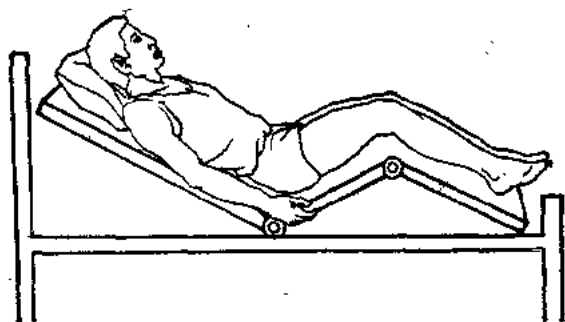


图 1-6 三曲体位示意图

能采用轻快的揉摩手法,使瘀血消散,不得以重手法刺激和被动运动。

第二节 棘上、棘间韧带急性损伤

病变的发生部位分别为棘上韧带和棘间韧带,其痛如裂,位于腰部正中,尤以前屈运动时疼痛剧烈,局部压痛明显。

【病因】

棘上韧带的下端绝大多数止于腰椎三、四棘突,仅只有极少数止于腰椎五棘突,腰五骶一之间无棘上韧带;棘间韧带又相对较薄弱而无力,不如棘上韧带坚韧。这些韧带,对腰椎稳定起积极作用。当脊柱前屈到一定程度时,骶棘肌松弛,而韧带对此姿势的维持起主要作用;如果脊柱再继续过度前屈就会导致棘上、棘间韧带的损伤,使腰部的稳定性受到影响。

【临床表现】

腰部正中疼痛,似断裂感,乏力,前屈运动时其痛尤甚,压痛常局限于腰椎四、五或腰五骶一棘突上或棘突之间,有时可触到韧带剥离感。