

骨伤康复按摩疗法

姜云和
刘慧琴 著
张正成

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书介绍了骨伤(骨、关节、软组织损伤)后功能恢复期治疗中,为避免致残,使骨伤早日康复的一整套全身各部按摩疗法。首先以中、西医理论阐述了按摩在骨伤恢复期的治疗作用机理,其按摩手法集各家之长,先在患部周围循经取穴点按以疏通经络,再对患处及有关部位施以不同的按摩手法。为便于掌握并记忆,把全身分为九个部分,并配图详述了各部常见损伤的按摩手法,以加深理解,便于操作。最后根据祖国医学外来伤害可影响整个机体经络、气血运行的理论,还介绍了内外常用中药的辅助治疗。本书不仅适用于医疗康复人员学习实践,患者及其家属也可有选择地自学后施治。

骨伤康复按摩手法

姜云翔 刘慧琴 张立成 著

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京市昌平环球科技印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张2³/₄

字数 59 千字 印数 1—12,150

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

ISBN 7-5067-0121-9/R·0122

定价: 1.50元

目 录

一、按摩疗法在骨、关节、软组织损伤功能恢复期的 治疗作用.....	(1)
二、骨、关节、软组织损伤功能恢复期按摩疗法的应 用范围和治疗原则.....	(3)
三、全身各部损伤后功能恢复期的按摩手法与操作 步骤.....	(4)
(一) 颈、项部.....	(4)
(二) 肩、上臂部.....	(10)
(三) 肘、前臂部.....	(19)
(四) 腕、掌、指部.....	(25)
(五) 腰、背部.....	(36)
(六) 胸、胁部.....	(39)
(七) 骶、髂、股部.....	(43)
(八) 膝、小腿部.....	(55)
(九) 踝、跗蹠、趾部.....	(63)
四、典型病例介绍.....	(71)
五、配合内外用药参考.....	(73)

一 按摩疗法在骨、关节、软组织损伤 功能恢复期的治疗作用

(一) 疏通经络 流畅气血

祖国医学认为：损伤属外来伤害，可造成经脉阻塞、气血凝滞。除局部损伤外，同时还影响整个机体的经络、气血，使之不能正常运行。按摩疗法循经取穴，进行点按达“得气”（指患者产生痠、麻、胀、重等感觉），则可使经脉疏通，气流畅通。《素问·调经论》说：“神不足者，视其虚络，按而致之，……以通其经，神气乃平。”《医宗金鉴·正骨心法要旨》说：“按其经络，以通郁闭之气，……其患可愈。”说明按摩可以疏通经络，调和气血，有利于损伤后功能的恢复。

(二) 活血化瘀 消除肿胀

按摩刺激可以扩张血管和淋巴管，增强血液和淋巴液的流动。据测定，按摩后的局部毛细血管血流量可增加几倍。此外，物质代谢也随之增强，以促进瘀血和水肿的消散吸收。

(三) 缓解痉挛 减轻疼痛

按摩对人体局部的直接作用，可缓解血管、肌肉等软组织的痉挛，同时使周围神经的高度兴奋降低，其疼痛也随之减轻，从而有利于功能的恢复。

(四) 预防和改善肌肉、韧带等软组织的废用性萎缩

损伤后的制动和主动运动的减少，久之则造成相应部位肌肉等软组织的废用性萎缩，影响功能的恢复。按摩不仅使局部代谢增强，血运改善，还可逐渐拉长萎缩的组织。反复多次地进行收缩、舒张运动，不仅可预防而且能治疗废用性萎缩，促进功能的恢复。

(五) 改善狭窄 松解粘连

损伤后的渗出、出血和组织细胞的破坏等病理改变，有的可形成纤维化硬结和粘连狭窄，使功能活动受限。按摩的不同手法可使硬结软化、疏散、吸收，粘连组织分离、松散，恢复正常生理功能。不断加大按摩量及活动角度可达到完全康复的疗效。

(六) 通利关节 防治强直

按摩手法，是按照各关节正常生理活动度数，逐渐加大的。这不仅使关节周围组织得以舒展，并牵动着关节囊和关节腔，使滑液流动加快，从而分离关节的粘连，以预防和治疗损伤造成的关节挛缩和强直，使关节功能得到逐渐恢复。

二 骨、关节、软组织损伤功能恢复期

按摩疗法的应用范围和治疗原则

(一) 应用范围

各部位骨、关节、软组织急慢性损伤临床基本治愈或病情稳定后，往往出现关节强直、挛缩，肌肉、肌腱、韧带废用性萎缩，功能活动受限，在功能恢复期，为防止伤后出现后遗症等，在患者能够承受按摩的情况下均可选用。

(二) 治疗原则

1. 根据病情，尽早鼓励患者进行主动的功能锻炼活动，并接受按摩治疗。

2. 按摩手法的轻重程度和活动度，应根据病情治疗的需要和患者忍受程度而定。本着循序渐进的原则进行灵活的辨证施治。

3. 依照全身各部的生理功能位，关节正常活动度数，施以按摩手法。

4. 按摩的顺序和步骤：首先在损伤部位的周围循经选取一定的穴位，进行点按达“得气”，随之对影响功能的部位施行捏、拿、搓、揉等手法，使其发热和轻松、舒适，从而消除肌肉紧张，达到放松的目的。再根据治疗的需要施行伸、搬、拨、摇、转等手法来加大关节和挛缩组织的活动范围，最后以击、拍、磨擦、牵抖等手法结束治疗。

5. 按摩的时间与疗程：一般根据病情的治疗需要而定，每日或隔日一次，每次10~30分钟，10~15次为一个疗程，休息5~7日再行第二个疗程。

6. 按摩治疗的同时，不应排除其它疗法，特别是内外用药等综合治疗方法，以相互配合，取各种疗法之长，可使功能早日康复。

三 全身各部损伤后功能恢复期的按摩手法与操作步骤

(一) 颈、项部

1. 点按百会、风府、扶突、天鼎、风池等穴，达“得气”。取穴部位及图解如下（表1、图1、图2）：

表1 颈、项部穴位

穴位	部 位	图解
百会	两耳尖连线与头部正中中线交点处	1
风府	后正中线上，入发际1寸凹陷处	1
扶突	颈部侧面，喉结旁开3寸	2
天鼎	扶突直下1寸，胸锁乳突肌后缘，平第六颈椎横突前侧	2
风池	同风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中	1

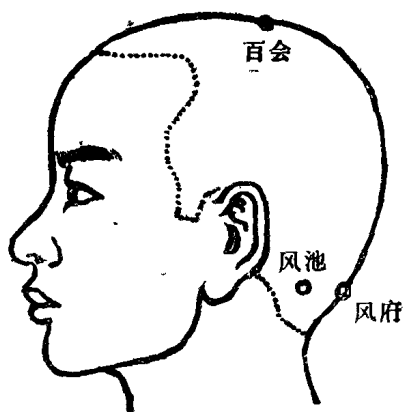


图 1

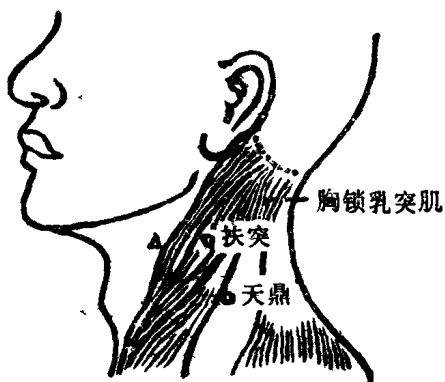


图 2

2. 捏拿颈项及肩部。头先前倾，一手拇指与四指相对，从风池穴至大椎穴；头再后伸，用双手从大椎穴至肩井穴捏拿（图3、图4）。



图 3

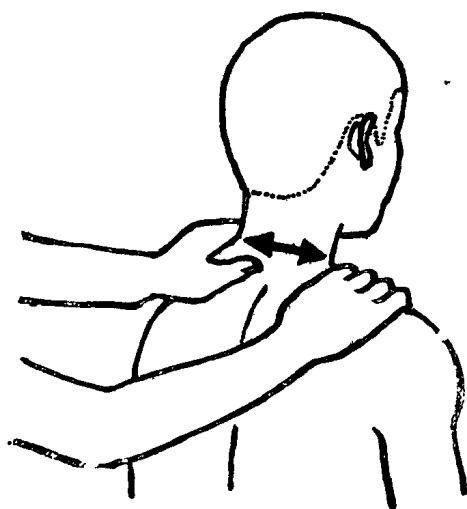


图 4

3. 搓揉颈项部。双手虎口相对，贴压在颈部两侧，从上至下进行（图5）。

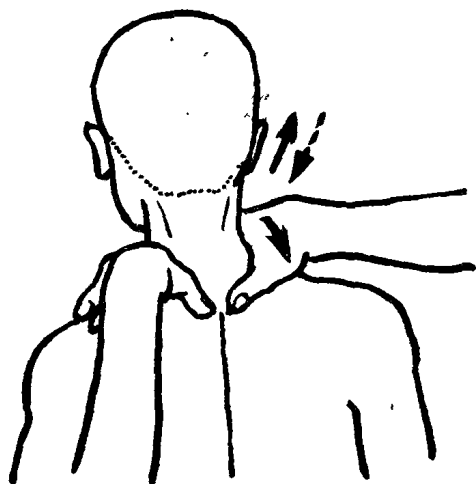


图 5

4. 在头颈部前倾、后伸、左屈、右屈最大限度下捏揉及侧掌击颈项及肩井穴（图6）。

5. 牵引拔伸及摇颈。拔伸法一：双拇指于枕后，余四指上托下颌（图7）；拔伸法二：双前臂分别托下颏及枕后（图8）。在拔伸下将颈做步骤“4”的四个动作固定半至一分钟，再左右摇头颈（图9）。

6. 不拔伸情况下摇颈。一手扶头顶，一手托下颏，前后左右摇头颈（图10）。

7. 重复步骤“3”而结束。

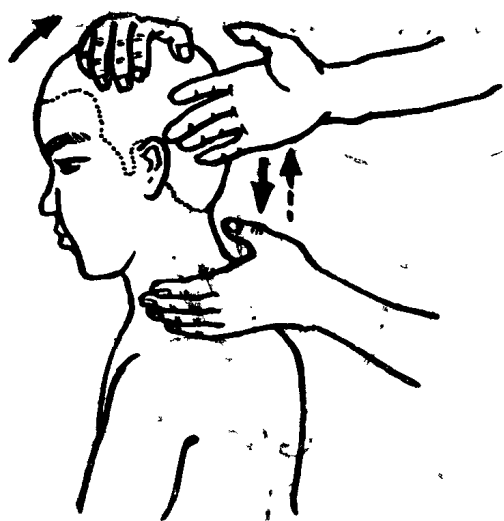


图 6

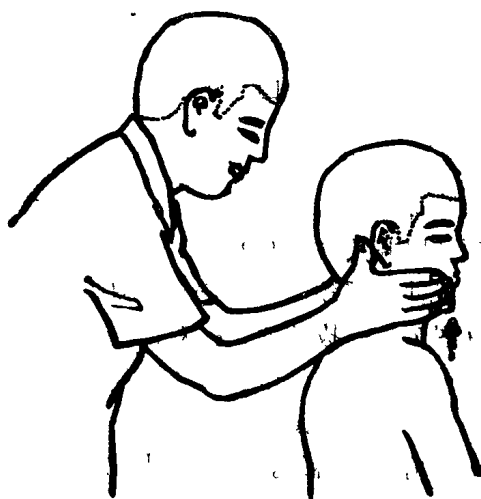


图 7

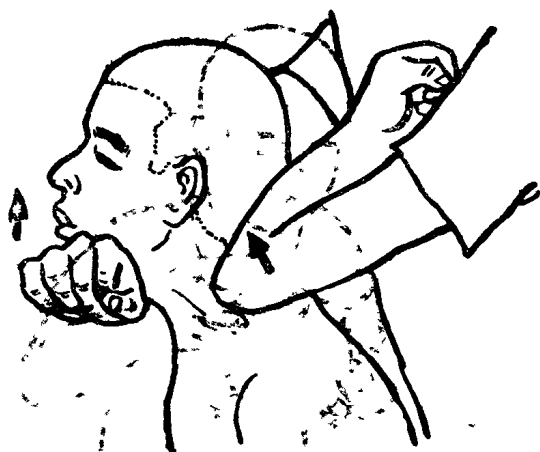


图 8

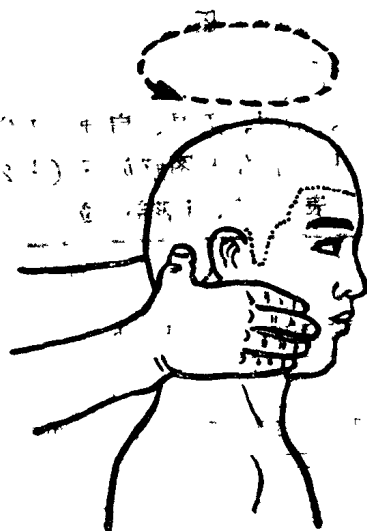


图 9

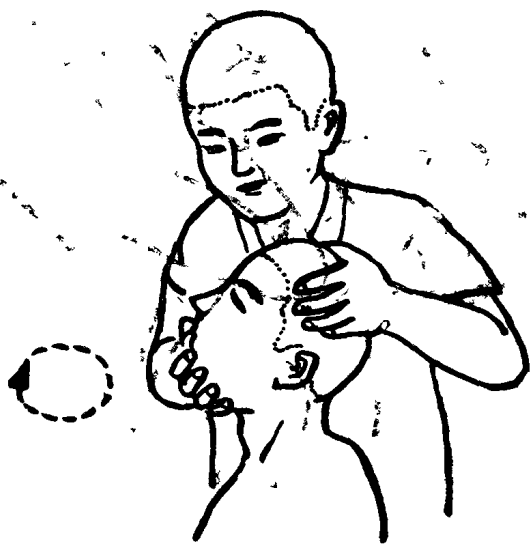


图 10

(二) 肩、上臂部

1. 点按极泉、抬肩、天鼎、肩髃、天宗、肩贞、肩井等穴达“得气”。取穴部位及图解如下(表2)：

表 2 肩、上臂部穴位

穴位	部 位	图解
极泉	上臂外展，在腋窝正中，腋动脉内侧处	11
抬肩	肩峰前下1.5寸	12
肩髃	上臂外展平举时，肩部呈现两个凹陷，前方的凹陷处	13
天宗	肩胛冈下缘与肩胛骨下角间的上1/3与中1/3交点处	14
肩贞	肩关节后下方，在腋后纹头上1寸处	14
肩井	大椎穴与肩峰连线中点	14



图 11

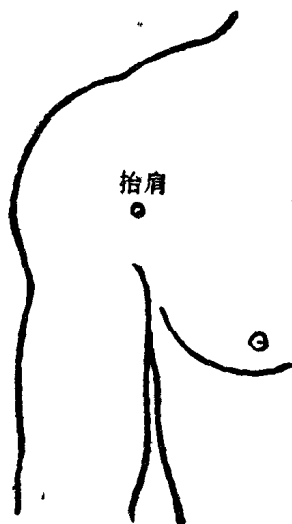


图 12

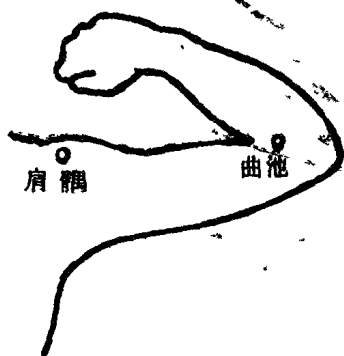


图 13

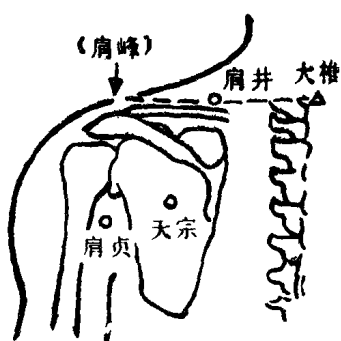


图 14

2. 从肩井穴经肩关节至上臂行捏、搓、揉等手法，使肩及上臂发热（图15、图16、图17）。

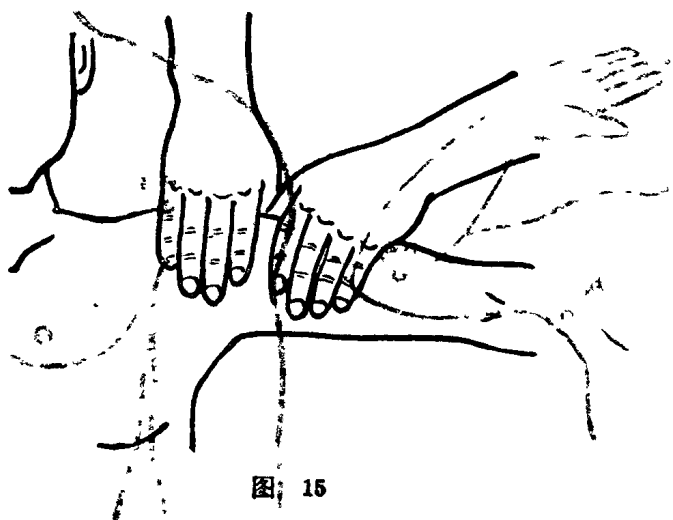


图 15

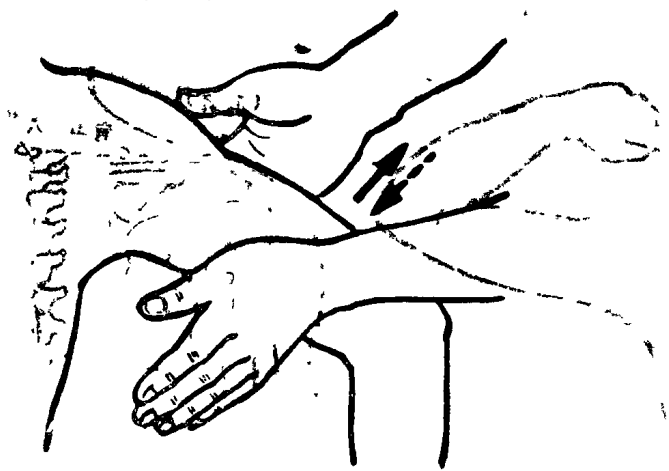


图 16

图 15 和 16



图 17

3. 在使患者上肢被动上举、外展、摸棘（患肢手于背后从下至上摸自己棘突）、搭肩（患肢手搭向对侧肩上）的情况下，医者对肩关节周围及三角肌、肱二、三头肌行捏、按手法，对粘连的肌腱和挛缩部位行重点弹拨和击捶法，使其松解（图18、图19、图20、图21、图22、图23）。

4. 摇肩关节。一手扶肩，一手握肘行车轮式摇动（图24）。如肩部粘连较重，可采用双手手指交叉握患肩，患者前臂搭在医者前臂上，医者缓慢摇动肩关节（图25）。

5. 掌拍和摩擦肩部及上臂，牵抖上肢而结束（图26、图27、图28）。

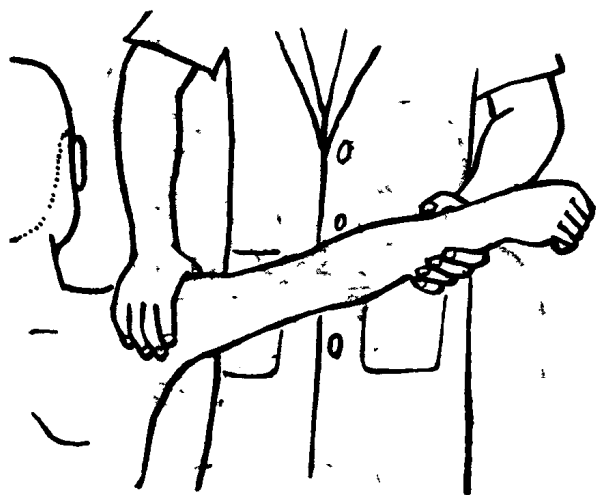


图 18

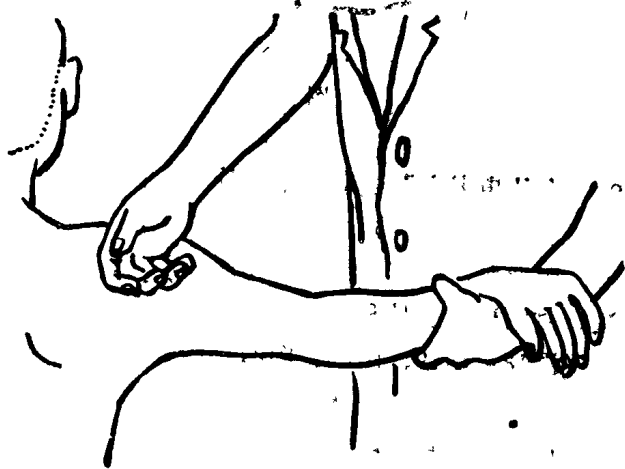


图 19