

踝膝

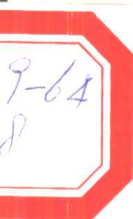
痛

推拿

治疗图解

王金贵 主编

天津科技翻译出版公司



膝踝痛

推拿治疗图解

主编 王金贵

● 天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

膝踝痛推拿治疗图解/王金贵主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2000. 5

ISBN 7-5433-1216-6

I. 膝… II. 王… III. ①膝关节-软组织损伤-按摩疗法(中医)-图解
②踝关节-软组织损伤-按摩疗法(中医)-图解 IV. R274.32-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22168 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 8 印张 195 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:12.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

目前,推拿疗法已受到人们的高度重视,不仅是因为它在某些疾患中疗效显著,更重要的是它满足了现代人在疾病的治疗中越来越趋向自然疗法,而首选非损害性疗法的愿望。

软组织损伤疾患,临床症状主要是疼痛。推拿对于软组织损伤的治疗,有着西医无法比拟的优势,尤以止痛效果颇佳,这一点在临床实践中已得以证实。近年来,尽管出版了大量的有关推拿的书籍,但以图解形式专论人体某一部位软组织损伤诊治的书籍很少。本书在诊断上“对号入座”,抓住要点,纲举目张,一读便知;在治疗上“按图索骥”,图示显明,易学易懂,一看便会。特别是对某一部位不同类型的疾患区分较为详尽,在治疗上针对性较强。

因此,本书既是一部初级推拿医师的临床实用手册,又是一部家庭必备的软组织损伤医疗指南,具有很高的实用价值。

本套丛书共分三册,即《膝踝痛推拿治疗图解》、《颈项痛推拿治疗图解》、《腰腿痛推拿治疗图解》。

本套丛书在编写过程中,得到了推拿界许多知名专家的指导和支持,在此一并深表感谢。

虽经努力,但鉴于编写者的水平所限,书中定有不少缺点乃至错误之处,希望医界贤明之士和广大读者给予批评指正。

王金贵

2000年1月1日

目 录

一、膝关节副韧带损伤·····	(1)
二、膝关节半月板损伤·····	(8)
三、膝交叉韧带损伤·····	(16)
四、膝关节创伤性滑膜炎·····	(26)
五、膝部神经性关节炎·····	(35)
六、髌骨软骨软化症·····	(43)
七、髌上囊血肿·····	(50)
八、髌前滑囊炎·····	(56)
九、髌下脂肪垫损伤·····	(65)
十、膝关节滑膜皱襞综合征·····	(73)
十一、伸膝装置外伤性粘连·····	(80)
十二、膝关节错缝·····	(87)
十三、腘窝囊肿·····	(93)
十四、胫骨结节骨骺炎·····	(101)
十五、胫腓上关节错缝·····	(108)
十六、踝关节内外侧韧带损伤·····	(114)
十七、踝部腱鞘炎·····	(122)
十八、踝关节错缝·····	(129)

十九、跖管综合征	(136)
二十、跖跗关节扭伤	(143)
二十一、跖痛症	(155)
二十二、跖骨窦综合征	(163)
二十三、跟痛症	(170)
二十四、跟腱炎(跟腱滑囊炎)	(178)
二十五、跟腱断裂	(185)
二十六、跖囊炎	(190)
二十七、平足症	(197)
二十八、小儿马蹄内翻足	(208)
二十九、腓骨长短肌腱滑脱	(215)
附录 穴位和解剖部位说明	(221)

一、膝关节副韧带损伤

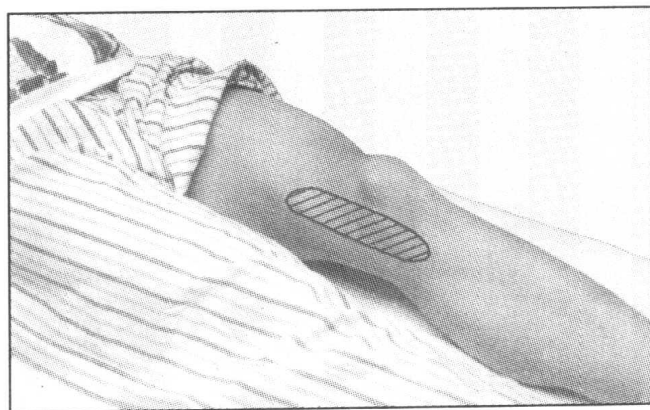
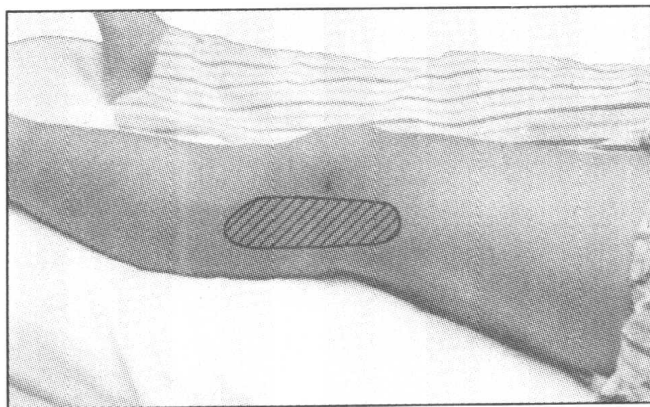


图 1-1 疼痛部位示意图

〔发病原因〕

膝关节韧带丰富,其副韧带包括内侧副韧带和外侧副韧带。内侧副韧带位于膝关节内上方的骨性突起(股骨髁)与内下方的骨性突起(胫骨髁)之间。当膝关节完全伸直与屈曲时,髌韧带紧张;而当膝关节处于半屈位时,韧带松弛。外侧副韧带位于膝关节外上方的骨性突起(股骨外上髁)与膝关节外下方的骨性突起(腓骨小头)之间。屈膝时此韧带松弛,伸膝至 150° 时开始紧张。因此,膝关节半屈位时,其稳定性相对较差,小腿可有轻度的侧向及旋转活动余地;而当膝关节完全伸直或完全屈曲时,韧带紧张可限制膝关节的旋转运动。此时膝关节副韧带不易损伤。当膝关节处于半屈位时,如果有突然的外力作用于膝外侧,使小腿突然外翻而造成内侧副韧带损伤。由于膝关节是轻度生理性外翻,且膝外侧容易受外力的冲击,使膝过度外翻,故临床上以内侧副韧带损伤占绝大多数。

〔诊断要点〕

1. **有明显的外伤史** 临床上不分男女,不论老幼,本病的发生一般多为膝关节屈位时,突然的暴力作用于膝关节外侧,使膝关节过度外翻而致。

2. **膝内或外侧疼痛** 轻者,膝关节内侧或外侧局部疼痛,肿胀;重者,局部可有肿胀,皮下瘀血青紫,局部触痛敏感。

3. **关节活动障碍** 内侧或外侧副韧带损伤较轻者,活动功能受限不太明显。当韧带损伤较重时,膝关节活动功能产生障碍,不能行走,甚至关节失稳,不能站立。

4. **膝内或外侧压痛** 在患肢膝关节内上方骨性突起部(即股骨内上髁)处有明显的压痛,提示内侧副韧带损伤。而当外侧副韧带

带损伤时,则在膝关节外下方骨性突起部(即腓骨小头)有压痛。

5. **X线检查** 正常膝关节间隙宽为 1~1.2cm;损伤较轻时,无明显改变;而当韧带部分断裂时,其间隙宽为 1.3~2cm;韧带完全断裂时,其间隙宽为 2cm 以上。

〔推拿治疗〕

以下治疗以右膝内侧韧带损伤为例。

1. **指按阴陵泉** 患者坐于床上,两下肢平伸,医者站其床左侧,一手按住患肢大腿,一手拇指指腹按压在阴陵泉穴上,力度应由浅入深,逐渐用力,以患者感觉酸胀为度,持续 1~2 分钟,然后逐渐放松按压(图 1-2)。同法,拨按膝关穴。

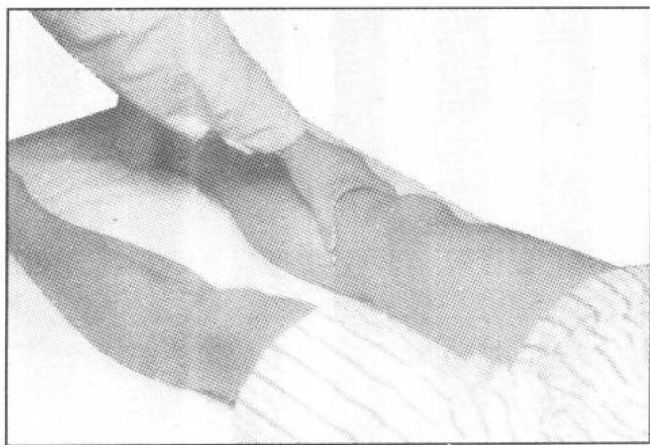


图1-2 指按阴陵泉

2. **掌揉膝内侧** 患者取仰卧位,医者站其床右侧,用右手掌根固定在损伤的韧带上,从上至下作环旋推进 5~10 遍。在手法上,要逐渐加力,以患者能承受为度。(图 1-3)

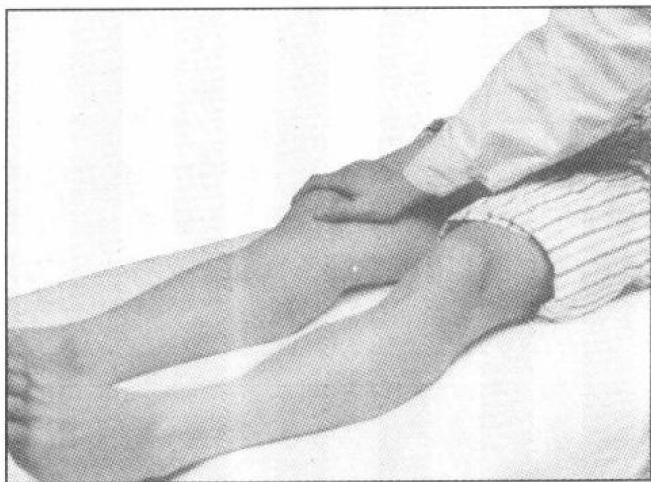


图1-3 掌揉膝内侧

3. **指拨内侧副韧带** 将两手拇指重叠,以指纹面按压在内侧副韧带上,其余手指按在膝关节上,然后两手拇指用力从上至下作垂直于韧带的拨动,反复做 2 遍。(图 1-4)

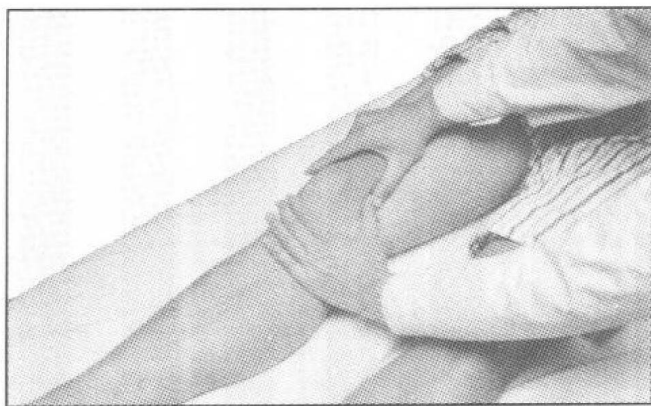


图1-4 指拨内侧副韧带

4. **掌推膝内侧** 患者取右侧卧位,医者站其右侧,以右手按住患肢小腿,左手掌面按在内侧副韧带下端,由下向上推动。注意推动时手掌不能离开皮肤,这样反复操作 5~10 遍,直到患者自觉有热感为止。(图 1-5)

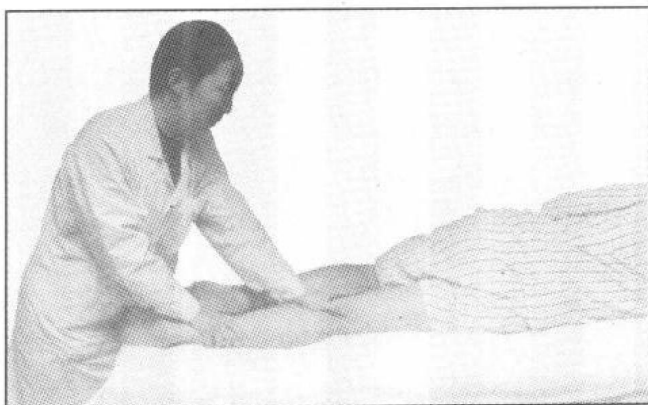


图1-5 掌推膝内侧

5. **指揉委中** 患者取俯卧位,医者站其右侧,用一手拇指螺纹面按在患肢委中穴(腘窝横纹中央),作环旋运动 1~3 分钟。(图 1-6)

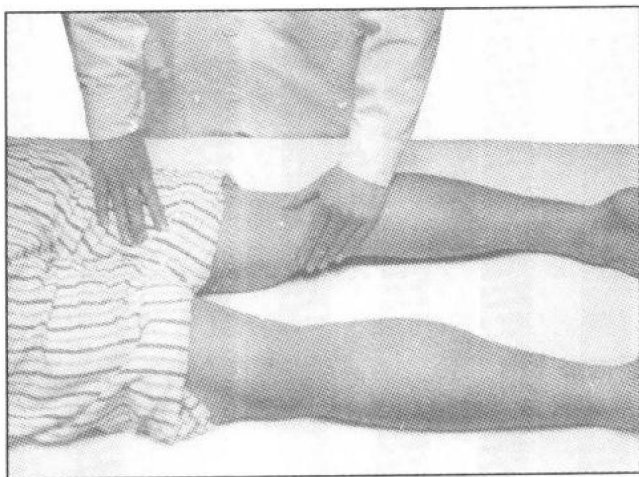


图1-6 指揉委中

6. **掌擦膝内侧** 患者取仰卧位,医者站其右侧,左手固定患肢膝部,右手掌面按压在内侧副韧带处,由下至上,作连续不断的直线往返摩擦 3~5 分钟,以透热为度。运用此手法时,可在局部涂上按摩乳或松节油。(图 1-7)



图1-7 掌擦膝内侧

7. 运动膝关节 患者取仰卧位, 右下肢屈膝, 医者左手按住膝关节, 右手握住患肢踝部, 先顺时针摇动 10 次, 再逆时针摇动 10 次。(图 1-8)

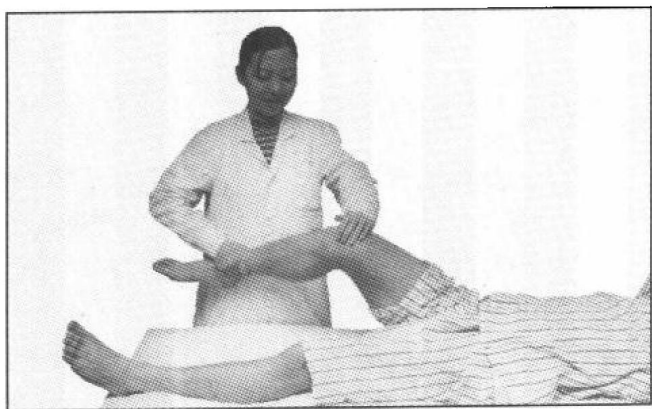


图1-8 运动膝关节

二、膝关节半月板损伤

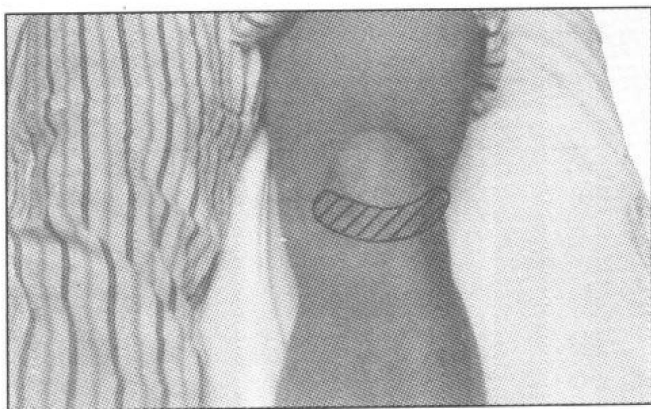


图2-1 疼痛部位示意图

〔发病原因〕

半月板位于股骨髁与胫骨平台之间,属于纤维软骨,附着于胫骨内、外髁的边缘,可分为内侧半月板与外侧半月板两部分。内侧较大,呈“C”形;外侧稍小,近似“D”形。半月板具有缓冲作用和稳定膝关节的功能。内侧半月板前半部松弛,后半部连于内侧副韧带较固定,两部分的交界处易受扭转外力而发生横形破裂,故内侧半月板的活动幅度较小;而外侧半月板活动范围较大,正常膝关节呈轻度外翻,胫骨外髁负重较大,故外侧半月板所受的压力较大。当膝关节屈曲 135° 位时,关节作强力外翻或内翻、内旋或外旋运

动,半月板才有轻微的移动,故此体位易造成半月板的损伤。当下肢负重,足部固定,膝部略屈时,如突然过度内旋、伸膝或外旋伸膝,半月板来不及退开而被挤压,可引起内侧半月板或外侧半月板撕裂。因外侧半月板所受压力较大,故临床上以外侧半月板撕裂为多见。

〔诊断要点〕

1. **有膝关节外伤史** 本病多发于青壮年,多为外伤所致,如车祸、比赛等。受伤时,患膝有撕裂感,随即关节疼痛,活动受限,走路跛行。

2. **膝关节肿胀和积液** 半月板边缘破裂,血管损伤而产生关节积血。局部组织受刺激后产生炎性渗出,造成关节肿胀和积液。

3. **交锁现象** 破裂移位的半月板,游离于关节间隙中,使膝关节不能活动,临床上称之为“交锁”。临床上常见到患者膝关节交锁于屈曲位,经自行活动或别人牵拉后感到似有异物滑过,突然有“解锁”感,随即可以伸屈膝关节。

4. **大腿前肌肉萎缩** 肌肉萎缩一般以股四头肌最明显。患者在行走时常因患肢无力而突然出现“腿软”。如不治愈半月板的病变,只锻炼股四头肌,萎缩的肌肉就难以恢复。

5. **关节滑落感** 走路时感觉关节不平,有滑落感,尤其在走高低不平的道路、上下台阶或楼梯时最明显。

6. **膝间隙压痛** 压痛点多位于半月板的边缘和其前角。检查时,左手拇指放于“膝眼”处(髌韧带内侧或外侧,平膝关节间隙的前缘),以右手握住足跟,徐徐伸直膝关节,并作旋转活动。此时,半月板被股骨髁及胫骨平台挤压,向前推移,当其与压迫“膝眼”的左手拇指相接触时,即发生疼痛。

7. **X线检查** X线检查大多无特殊发现。

[推拿治疗]

患者仰卧于床上,医者站其身体一侧。

1. **捏拿股四头肌** 医者一手的食指与拇指指腹相对捏住患肢股四头肌,逐渐内收,并作持续的揉捏。此手法应由上至下,力量要先由轻到重,再由重到轻,且力量要连绵不断,不可做跳跃式捏拿。(图 2-2)

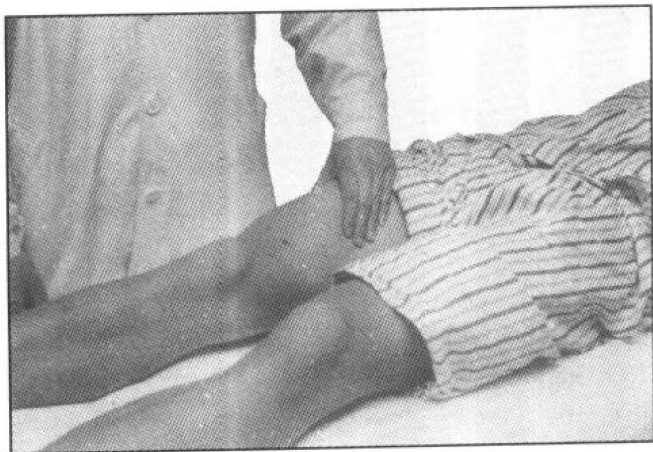


图2-2 捏拿股四头肌

2. **指按梁丘** 患者仰卧于床上,医者站在患侧,用一手的拇指指腹按压梁丘穴。用力要先由轻渐重,持续 1 分钟,再渐渐放松按压(图 2-3)。同法指按犊鼻及内、外膝眼。

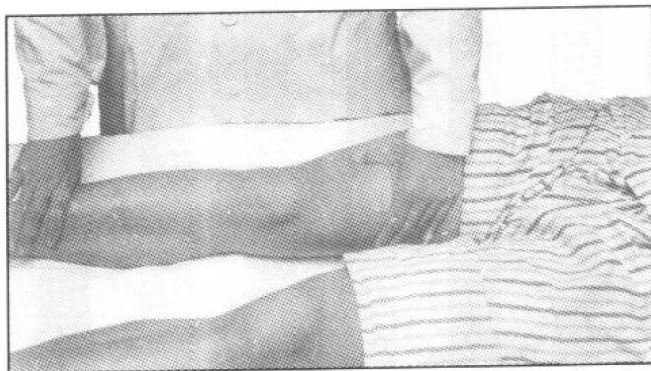


图2-3 指按梁丘

3. 揉内、外侧副韧带 患者取坐位,双下肢分开平伸,医者坐在患侧,以一手大鱼际肌在内侧副韧带与半月板内侧相交部位作环旋揉动。动作要轻柔,频率要掌握在 120~160 次/分钟之间。注意揉动时手掌应不离其处而旋转。此手法施术时间为 3~5 分钟(图 2-4)。同法作用于外侧副韧带(图 2-5)。

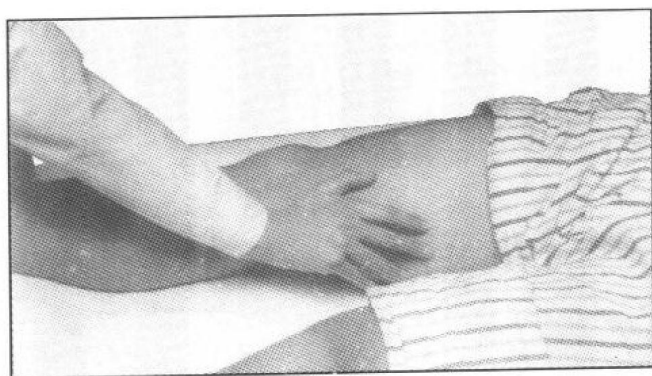


图2-4 揉内侧副韧带