

常见病按摩技巧丛书

骨伤科常见病按摩

图解

● 陶冶 主编

● 黑龙江科学技术出版社



常见病按摩技巧丛书

骨伤科常见病按摩图解

主 编 陶 冶

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 陈建国
封面设计 洪 冰 秉 顺
版式设计 关士军

常见病按摩技巧丛书

骨伤科常见病按摩图解

GUSHANGKE CHANGJIANBING ANMO TUJIE

主 编 陶 冶

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)
印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂
发 行 新华书店北京发行所
开 本 787×1092 1/32
印 张 6.25
字 数 125 000
版 次 1998 年 12 月第 1 版·1998 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—4 000
书 号 ISBN 7-5388-3396-X/R·716
定 价 10.00 元

编 委 会

主 编 陶 冶

副主编 邢国平 李俊营 肖显龙

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 丽 曲 龙 张晓宁

张晓昀 张海鸥 赵 琢

赵喜林 陶莎莉 樊宝华

绘 图 史俊伟

前 言

按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产之一。是人们在长期同疾病作斗争的实践中,总结和发展起来的一种外治法,即手法治疗疾病的一种医疗方法。骨伤科的很多疾病,大都是手法按摩的适应证,而且有疗效好、见效快、无副作用等特点,这也是我们中医按摩工作者的主要研究课题和发展的方向。

中医按摩用来防病治病、保健强身,这在中国已有数千年的历史。因其有疗效显著,手法简便,好学易懂等优点,一直深受广大患者的欢迎和厚爱。(本书以图为主,辅以文字说明,这样便于读者学习和练习手法。同时介绍了一些中医经络穴位,常用手法等。)在常见病治疗中,重点介绍了手法按摩治疗的技巧,简要地介绍了中、西医理论,诊断和鉴别诊断及一些有效的中成药、中草药、秘验方、偏方、食疗及生活起居调理等方法。

《骨伤科常见病按摩图解》一书,内容丰富,图文并茂,简明易懂,既注重了科学性,又有一定的实用性。因此,比较适合基层医务人员、业余爱好者及患者自学学习参考之用。

作者

1998年4月5日

目 录

第一章 按摩治疗骨伤科病的特点	(1)
一、经济简便	(1)
二、疗效显著	(2)
三、治疗方便	(3)
四、防病治病	(3)
五、好学易懂	(4)
第二章 按摩治疗骨伤科病的作用	(5)
一、舒筋活络	(5)
二、整骨理筋	(6)
三、活血化瘀	(7)
四、强身健体	(8)
第三章 按摩治疗骨伤科病的中医理论	(10)
一、经络学说	(10)
二、常用穴位及主治作用	(15)
三、常用手法及操作要领	(28)
第四章 按摩治疗骨伤科病的注意事项	(61)
第五章 骨伤科常见病的治疗	(63)
一、腰椎间盘突出症	(63)
二、腰部劳损	(86)
三、急性腰扭伤	(98)

四、梨状肌综合症	(106)
五、颈椎病	(115)
六、失枕	(131)
七、肩关节周围炎	(138)
八、网球肘(肱骨外上髁炎)	(150)
九、腱鞘囊肿	(156)
十、腕部损伤	(158)
十一、手指损伤	(165)
十二、髋部损伤	(168)
十三、膝部损伤	(174)
十四、踝部损伤	(182)

第一章 按摩治疗骨伤科病的特点

按摩又称“推拿”。是我国传统医学的重要组成部分,它流传至今已有数千年的历史。它是古代劳动人民在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中,逐步认识和发展起来的一门医学科学。按摩疗法内容丰富,疗效可靠,无副作用,同时具有防病和治病两者兼备的特点。对骨伤科的常见病、多发病及一些疑难疾病,均有较好的治疗作用。

按摩疗法在我国一直作为骨伤科的一种主要治疗方法之一,尤以伤筋动骨之“筋跳槽,骨错缝”的一类病症为主要适应征,由于疗效好,所以一直深受广大群众的欢迎,这也和它的治疗效果分不开的。

根据临床经验和体会,骨伤科按摩的特点有以下几个方面:

一、经济简便

按摩疗法是利用医生或自己的手或借助一定的工具,通过各种手法来刺激人身体的相应穴位或部位,来达到治疗疾病的目的。这样既不用吃药打针,

也不受任何医疗设备和条件的限制,只要通过手法熟练地操作和刺激,即可调整人体的气血阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。这种治疗方法不需要特殊的设备,方法简单实用,疗效可靠,这同其他医疗方法相比较,按摩疗法确实是经济简便。

二、疗效显著

按摩疗法对骨伤科疾病的治疗和保健康复,均有一定的疗效。尤其对一些慢性病、顽固性疾病,亦有很好的治疗效果。如颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎等疾病,通过中、西医的其他方法来治疗,其疗效都不很理想,如果通过手法按摩治疗,就很容易治愈或好转,对一些疾病又可不用开刀免受皮肉之苦,疗效胜过中、西医各种药物的治疗。例如本人曾收治一位五旬科技工作者,病史为2月前在北京做颈椎病手术后,现还是三肢瘫、手拄拐迈步行走,痛苦的很。来我院治疗2次后,即可弃拐迈步行走,当时感动地说:“我如果不手术,可能早治好了,也不能遭这么多的罪。”该患经手法治疗约2月余,已完全恢复正常生活。这一典型病例说明了按摩手法治疗这些中西医均感棘手的病症,只要手法熟练,经验丰富,治疗效果是没有问题的。这也证明了按摩疗效确实显著而又可靠。

三、治疗方便

按摩手法主要以手作为治疗手段,也不需要太多的器械和设备,因此能广泛地应用于任何场所和地点。在针对每一个病人的治疗中,医生应根据病情来采取相应的手法及选用一定的穴位,即可收到立竿见影的效果。即使不是医务工作者,只要掌握一定的医疗常识,对一些骨伤科的常见疾病也可以进行手法按摩,一般是不会出现危险的。笔者时常在路上或公共场所遇到一些家长用手用力牵拉小孩上臂,导致小儿尺桡关节半脱位,这时小孩哭叫不止,上肢不敢活动,笔者上前作手法复位后,小孩马上停止哭闹,上肢活动自如了。这也证明了按摩手法治疗一些骨伤科疾病是非常的方便。

四、防病治病

按摩疗法既能治疗疾病,又可以起到预防疾病的作用。对于患有各种骨伤科疾病的人,只要属于按摩适应证,就可以通过中医按摩来调整人体的经络和穴位,来促使机体恢复健康。如腰扭伤之后,可以通过手法放松肌肉,点按相应俞穴,再做斜扳手法,即可调整人体的内外平衡,使错缝的小关节复位,紧张的肌肉放松,从而达到治愈疾病的目的。再有慢性腰肌劳

损,肾虚不固,身体素质较差之人,通过手法按摩及点按俞穴,就可改善局部的血液循环,加速机体新陈代谢,同时也起到防病治病的目的,延缓衰老增强了机体的抗病能力。因此说按摩疗法具有预防疾病和治疗疾病的双重作用,即所谓的“有病治病,无病强身”。

五、好学易懂

按摩疗法在中国流传了数千年而经久不衰,且越来越受到人民群众的欢迎,这就是它具有经济简便、疗效显著、治疗方便、防病治病等特点,更重要的是由于它具有好学易懂的特点。一些好的按摩方法和经验也一直在民间流传,一些民间医生只是师传或家教,也不需要太多的文化基础,就可以掌握一定的按摩手法技巧,来达到治病的目的。学习按摩疗法,只要掌握一些必要的医学常识、常用按摩手法和常用穴位和注意事项,就可以边学习,边练习,并逐渐掌握,使手法日益纯熟,运用得当,方能达到治疗效果。所以说按摩疗法好学易懂,便于学习,便于掌握。

第二章 按摩治疗骨伤科病的作用

由于按摩治疗骨伤科疾病的疗效显著,只要对症治疗得当,则会意想不到的效果。对于手法治病的机理,在中医的一些经典著作中早有论述,如《黄帝内经》、《医宗金鉴》等书中有较详细的记载。按摩疗法的作用大致有这么几个方面:调整阴阳,疏通经络,行气活血,散瘀消肿,散寒止痛,滑利关节,强筋壮骨,保健抗衰等作用。随着现代医学的发展,对按摩疗法作用机理的研究日渐深入,鉴于现行手法中有不少繁杂和不科学的地方,有必要对其进行科学系统的研究和整理。既要使手法简单方便,又要保证其疗效,这就是传统疗法和现代医学相结合的首要任务。根据骨伤科疾病的特点和临床体会,其重要作用有以下几个方面。

一、舒筋活络

运用手法按摩可以起到疏通经络,开通闭塞的作用,从而达到治疗的目的。当一些软组织受到损伤或积累性损伤后,即可影响骨骼肌的功能,时间稍长则

可引起软组织粘连或萎缩,时间久可导致功能丧失。通过推拿按摩手法治疗后,可使损伤部位的气血疏通,营养改善,就可以恢复肌肉等软组织的正常代谢功能。如一位肩关节周围炎患者,急性期过后,周围的一些肌腱、肌肉、筋膜等软组织粘连变性,进而导致肩关节粘连而活动受限。我们通过对肩关节周围肌肉等软组织的按摩治疗后,可使局部血液循环改善,炎症消除,活动功能增强,疼痛减轻等。按摩肩部的同时,起到了舒筋活血,通畅经络的作用。

手法按摩作用于肌肤之上,使之产生了物理刺激,引起毛细血管的扩张,局部皮肤肌肉血液供应改善。临床实验观察到局部血液和淋巴循环加快,淋巴液流动速度提高了6~7倍之多。同时也证明了按摩手法有促进局部血液循环和淋巴循环,改善皮肤温度,促进新陈代谢,加快损伤肌肉组织的恢复等,从而达到舒筋活络的作用。

二、整骨理筋

《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰:“跌仆闪失,以致骨缝开错……”,“以手推之,使其还旧处也”。这说明手法按摩对关节及软组织的损伤均可以通过手法来达到恢复到相应的解剖位置,消除因解剖位置异常而出现的各种以疼痛为主症的临床表现。正如中医常说的“骨错缝,筋跳槽”。这也是手法按摩的重要适应

证。即临床上常见的落枕、小关节半脱位、腰椎间盘突出症、髋髂关节半脱位、小儿桡骨半脱位等等。

“骨错缝，筋跳槽”导致一系列的临床表现，如疼痛、麻木、感觉异常等。如颈椎病是一个常见病、多发病，但是它可以导致脑供血不足，上肢神经受压、麻木，植物神经紊乱，脊髓受压致下肢感觉异常等，这些表现多由于颈外伤或劳损及畸形使椎体、间盘、周围韧带、血管神经等组织退变，而使其稳定性相应减退，进而出现上述症状。通过手法来矫正小关节的错缝、松解分离颈旁周围的软组织粘连或炎症等，即整复关节、理顺筋脉，就可使体征及临床表现消失，生理曲度恢复。这也验证了手法整复关节筋肉后，改善了脑血液的供应，促进神经根水肿的吸收，解除了压迫症状，上肢疼痛、麻木消失，脑神经和植物神经均得以改善和好转。这也是手法按摩治疗骨伤科疾病的关键之一。

三、活血化瘀

按摩手法对肢体损伤后，引起的组织出血或渗出，而导致局部瘀血肿胀、疼痛，采用活血化瘀的手法，就可使瘀血消散。手法作用于局部，可使皮肤温度上升，血液循环加快，经络通畅，新陈代谢旺盛，有利于病变组织的改善和修复。

中医传统理论认为：“不通则痛，通则不痛”。有

很多原因可致气血不行,经络不通。如外伤出血,软组织的炎症、劳损,风湿痹痛等等。通过按压点揉推摩等手法的刺激,就可以达到解痉通络、活血化瘀、散瘀止痛的作用。

四、强身健体

现代化社会由于工作、学习的紧张和心理社会应激等因素,使很多人都有腰酸背痛,周身乏力,关节、肌肉无力等运动系统症状。但是到医院检查,又查不出什么太大的疾病,这些表现,多为一些疾病的早期症状或信号,如颈椎病、腰肌劳损、脊柱强直、间盘退化等。这些临床表现和症状,大多影响人们的学习和工作,甚至休息和睡眠。如果有针对性地及早进行手法治疗,就可以放松肌肉、改善血液循环、疏通经络、滑利关节、促进机体很快恢复正常状态,避免延误病情而转变成慢性疾病或器质性疾病。在有条件的情况下,可以去医院进行治疗。如果经济条件不太好,就可以在同事、朋友、夫妻之间相互做一下按摩或保健按摩,同样也可以起到一定的治疗作用。

如果经常进行预防性按摩,就可以使人体新陈代谢加快,改善肌肉韧带关节的功能活动,还可以使人体皮肤表面的细胞激活,促使血液循环加快,保持皮肤柔软和富有弹性,不至使皮肤松弛而呈老态。经常对脊椎及两侧肌肉进行按摩,可以矫正脊柱强直,防

止驼背。刺激两侧相应的背俞穴,可以调整内脏功能,来达到阴阳平衡,气血通畅。所以经常进行形体按摩,确实可以达到精力充沛,肌肉有力,关节滑利,脏腑平衡,面色红润,行动敏捷的效果,间接达到有病治病,无病防病,强身健体,延缓衰老的作用。

第三章 按摩治疗骨伤科 病的中医理论

一、经络学说

经络学说是祖国医学的基础理论之一,是中医学的基础,也是按摩为什么能治病的指导思想。中医治疗疾病主要观点是整体观念,人体是一个有机联系的统一整体,结构分不开,功能相互协调,相互作用,共同维持人体的正常生理活动。我国劳动人民在数千年以前,就已发现了人体各部位之间有着一定的联系,他们把这些点称为“穴位”或“腧穴”。把各个点连在一起,则称为“经络”,重要的线称为“经”,细小的线称为“络”。

经络的功能是把体表与脏腑相联系起来,“内属脏腑,外络肢节”,似网络密布,遍及全身,起着沟通内外表里,联合上下左右的作用。在维持机体的正常生理功能及防病治病中,起着很重要的作用。

常用经络共有十四条线路,常称“十四经”(图 1~图 3)。