

实用 整骨推拿手册

吴云定 主编

上海科技教育出版社

实用
整骨推拿手册

R244.1

MYD

01

上海科技教育出版社

第二版

主 编
吴 云 定

编 者
(按姓氏笔画为序)
吴云定 陈建华 罗文忠

实用整骨推拿手册
(第二版)

吴云定 主编

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 9.125 插页 2 字数 224,000

1995年12月第2版 1995年12月第3次印刷

印数 20,501—30,500

ISBN 7-5428-0504-5/R·27

定价: 12.80 元

序

(第二版)

我国的医药卫生事业正在欣欣向荣地发展。40多年来,在保证人民基本医疗、提高人民健康水平、防治传染病等方面,我们做了大量工作,培养了一大批卫生科技人才,基本上满足了广大人民群众对卫生保健的迫切需要。

1977年5月,第30届世界卫生大会通过了举世闻名的“2000年人人享有卫生保健”的决议;提出全球主要的卫生目标是:到2000年世界上所有的人都达到在社会和经济生活两方面富有成就的健康水平。围绕这一全球目标,我国确定了卫生事业发展的总目标:到2000年我国城乡居民都能获得最基本的卫生保健服务,力求达到与小康相适应的健康水平,实现人人享有卫生保健。

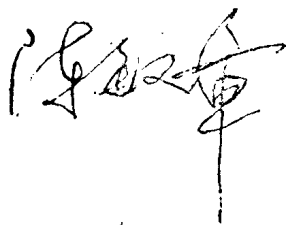
在世纪之交之际,发展我国的医疗卫生事业,实现上述总目标,固然离不开具有中国特色的卫生事业管理体制和运行机制,离不开医学科技的进步、医疗诊断手段和工具的现代化,但也离不开医疗卫生队伍业务素质和水平的提高。

2008/7 10

我国历来十分重视医学教育工作。我国已有医学院校100多所，中等卫生学校500多所，为城乡培养了260多万名医学专业人员。当前，提高医务人员特别是青年医务工作者解决临床实际问题的能力，已成为我们加强医疗卫生队伍业务建设的重要一环。

近年来，上海科技教育出版社出版了一套《实用医学手册》丛书，这是以青年医生为主要读者对象的中级实用临床手册，颇受青年医生、实习医生和地区、县医务人员的欢迎。临床问题复杂、急迫，关系病人的祸福安危。这套丛书按青年医生当前的实际需要进行总体设计，汇集一批造诣深的知名医学专家的丰富经验，内容广泛、简要精练、实用性强。

在这套书即将再版之时，我衷心希望它能在提高我国卫生队伍的业务水平上进一步发挥作用。



1995年5月

序

整骨推拿是祖国医学遗产中极其宝贵的一部分。它是伤骨科医师长期来与疾病作斗争的经验总结,不需手术,不用支具,做到手法到疾病愈。

吴云定医师在长期医疗实践中,总结他的老师——陆文医师的祖传的 28 种整骨推拿手法,用于身体各部位的软组织损伤,包括:肌肉、肌腱,韧带、各种常见的关节脱位与半脱位、软骨损伤特别是腰椎间盘突出症以及颈椎病,均取得优异的疗效。

本人曾作为腰椎间盘突出症的病人,原已决定手术治疗,然而经过本手册主编吴云定医师及其同事们一个月的手法治疗,疾病得到了根治。此后,我们与本手册主编一起用现代医学的观点,分析总结了治疗腰椎间盘突出症的手法原理(见《创伤骨科与断肢再植》上海科学技术出版社,1974 年),我深感其科学性强,是完全合乎现代医疗的病理生理的。

本书叙述深入浅出,理论联系实际,图文并茂,是临床伤骨科医师学习和应用整骨推拿的一本极有参考价值的工具书,值得研究学习。

上海医科大学中山医院
骨科 陈中伟

1991 年 4 月 24 日

前 言

(第一版)

整骨推拿是祖国医学遗产的一个组成部分。它不但具有与一般推拿相同的作用,而且具有整复错位筋骨的特点。

我的导师,已故陆文老中医,以整骨推拿见长。在治疗伤骨科疾病方面,特别是对腰椎间盘突出症、急慢性软组织损伤、颈椎半脱位,有独特的治疗经验。

为了继承、发扬祖国医学,笔者根据从师多年的学习心得,以及本人 20 多年的临床治疗体会,结合现代医学理论,对整骨推拿治疗伤骨科疾病的方法,整理归纳,作了比较浅近、系统的阐述。

本手册中所应用的内服、外敷方药,大多是我的老师、伤科专家施维智主任医师的经验方,结合应用有利提高整骨推拿治疗伤骨科疾病的疗效。有关现代医学理论的探讨,得到骨科专家陈中伟教授的指导和帮助,在此谨向两位专家致谢。

由于笔者水平所限,错误之处,在所难免,敬请医学界的同道,给予批评指正。

上海市香山中医医院

吴云定

1991 年 4 月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 整骨推拿的作用原理	(1)
第二节 整骨推拿手法种类	(3)
第三节 整骨推拿练习和操作要求	(31)
第四节 整骨推拿的适应证与 禁忌证	(34)
第五节 功能锻炼	(35)
第二章 躯干	(40)
第一节 颈部软组织损伤(落枕)	(40)
第二节 颈椎病	(46)
第三节 胸部挫伤	(62)
第四节 背肌损伤	(68)
第五节 胸椎棘上韧带损伤和关节突紊 乱	(74)
第六节 腰部软组织损伤	(80)
第七节 腰椎小关节突紊乱	(85)
第八节 腰椎肥大性脊柱炎	(89)
第九节 腰椎间盘突出症	(98)
第三章 上肢	(117)
第一节 肩关节周围炎	(117)
第二节 肱二头肌滑脱	(123)
第三节 肩关节扭伤	(125)

第四节	冈上肌肌腱炎	(128)
第五节	肱骨外上髁炎	(131)
第六节	肘关节扭伤	(136)
	附:肘后血肿	(140)
第七节	肘关节僵硬症	(142)
第八节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(145)
第九节	腕关节扭伤	(148)
第十节	桡侧伸腕肌腱周围炎	(151)
第十一节	腕背腱鞘囊肿	(152)
第十二节	弹响指	(154)
第十三节	自体压迫性桡神经瘫痪	(157)
第四章	下肢	(161)
第一节	臀部筋膜劳损	(161)
第二节	坐骨神经痛	(165)
第三节	股内收肌损伤	(172)
第四节	膝关节扭伤	(176)
	附:膝关节半月板损伤	(186)
	附:髌上滑囊血肿	(190)
第五节	膝关节僵硬症	(194)
第六节	腓肠肌损伤	(200)
第七节	踝关节扭伤	(204)
	附:踝关节僵硬症	(211)
第五章	脱位	(216)
第一节	颞颌关节脱位	(216)
	附:颞颌关节粘连	(221)
第二节	肩关节脱位	(222)
第三节	肘关节脱位	(231)
第四节	小儿桡骨头半脱位	(237)

第五节	手部脱位	(240)
第六节	髌关节脱位	(246)
第七节	颈椎半脱位	(252)
第八节	骶髂关节半脱位	(261)
第九节	耻骨联合分离	(269)
〔附录一〕	常用方剂	(273)
〔附录二〕	常用穴位的取穴	(276)

第一章

概述

第一节 整骨推拿的作用原理

(一) 活血化瘀、消肿止痛

瘀血阻滞、肿胀疼痛，是骨伤科疾病中的常见症状之一。大凡关节扭伤、挫伤，都可以导致关节周围软组织的损伤，造成肌肉撕裂，毛细血管破裂出血等病理变化。瘀血积滞在肌肉层内，关节滑囊和关节腔内，如不及时采用活血化瘀，消散血肿，挤出关节腔内积血，不但会产生疼痛，影响关节正常功能，同时还可能因为关节内积血时间过长，转变为慢性关节肿胀。日久，形成关节周围粘连，给治疗带来一定困难。

推揉按摩等手法，能促使局部皮肤温度升高，毛细血管扩张，加速血液循环，使肌肉层内瘀血逐渐吸收和消散。通过关节的屈、伸、拔、拉、挤压等手法，将关节滑囊血肿和关节腔内积血挤散或挤出，以达到消肿止痛目的。

(二) 舒松肌肉、解除痉挛

肌肉痉挛是人体遭受损伤后的一种病理表现。可能是由于神经根受到压迫刺激，而肌肉出现的一种反射性痉挛疼痛；也可能是因为劳动或运动不慎扭伤，造成肌肉受损，出现紧张和痉挛。

根据受损肌肉的部位不同，相应施以各种手法。例如通过拇指推揉法、虎口推揉法，以加速局部血液循环，使紧张

的肌肉舒松。通过弹拨法、提捏法、牵拉法等，可以拉长挛缩的肌肉纤维，达到解除痉挛、舒松肌肉的目的。

（三）松解粘连，滑利关节

关节粘连，大多是与肌肉、肌腱、关节囊的损伤和关节附近骨折有关。骨折后，除了软组织的撕裂性出血，血肿肌化造成粘连外，还因为骨折后长时期的固定关节，导致关节囊挛缩，造成关节的粘连僵硬。

老年人气血虚弱、肝肾亏损，肌腱及骨骼相继出现退行性病变，如经常受到风寒湿邪侵袭，寒湿凝结关节，即可形成粘连，如肩关节周围炎（俗称漏肩风）。

对松解粘连的病人，首先提倡的是要鼓励病员进行积极的功能锻炼。有些病员在医务人员指导下，通过坚持不懈的功能锻炼，终于获得理想的疗效。当然也可以结合扳拉手法，撕裂拉开疤痕组织，使粘连松解，关节滑利。但手法必须轻柔，扳拉手法的幅度大小，应根据病员的体质能忍受的程度而逐渐递增。切忌粗暴，以免使新生的毛细血管再度破裂出血，加重粘连程度。实践证明，一个肩关节粘连的病员，如果他能坚持不懈地进行肩关节的操练，其功能的恢复，要比一个单纯依靠手法治疗，而不进行功能锻炼的病员要快得多。

（四）整骨理筋、矫正移位

人体正常的骨与软组织，遭受外界暴力损伤后，导致解剖位置的变异，出现肌肉的痉挛和疼痛。要解除这类肌肉痉挛和疼痛，首先要使移位的骨端或软组织，恢复其正常的解剖位置，否则是达不到治疗效果的。例如弹拨手法，能使出槽的肱二头肌复位；牵引旋转屈曲手法，可解脱嵌顿在肱骨小头和桡骨小头之间的环状韧带；绞腰法，能解除腰椎小关节突的紊乱和关节突之间的滑膜嵌顿；仰扳过伸法，可促使突出的椎间盘髓核回纳复位等等，通过这些手法，达到整骨理筋、矫正移位、解除疼痛的目的。

（五）调和气血、强筋健骨

推拿手法，实际上是帮助机体进行被动锻炼的一种方

法。有调和气血，保持阴阳平衡，从而提高身体素质，抵御疾病的作用。

喻嘉言曾说：“新病邪实，久病正虚。”损伤性疾病也是如此。损伤后，因失治或久治不愈，导致气血失调，筋骨肌肉失于濡养，出现肌肉萎缩无力等正虚现象。例如肩关节周围炎；病程一长，就可能出现三角肌或冈上肌萎缩；腰椎间盘突出症的后期，可以有股四头肌、腓长肌萎缩等等。

明代医家周于藩曾说：“缓摩为补”。通过缓慢柔和的手法，来调和气血，促使损伤肌体的逐渐恢复。正如《灵枢》说：“血和则筋脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”

（六）温经通络、疏风散寒

《素问·血气形志篇》：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩药。”《素问·举痛论》曰：“寒气客于背俞之脉，故有相应而用，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这说明肢体损伤后，或者慢性软组织劳损，因为气血凝滞或感受风寒湿邪，致使经络不通，出现肢节疼痛等症状。通过推揉按摩手法，促使血液循环加快，使局部皮肤有温热感，从而达到温经通络、疏风散寒的目的。

第二节 整骨推拿手法种类

整骨推拿手法，在临床应用上，一般可分推拿和整骨两大类。

推拿手法包括拇指推揉法、拇食推揉法、指按压法、肘压法、虎口推揉法、掌根推揉法、提捏法、弹拨法、扳法、屈伸牵拉法、抬腿法、抖法、抹法、指叩击法、搓法、足背屈法等 16 种。这类手法适用于全身各部位因软组织扭伤所引起的肌肉痉挛性疼痛。它具有疏通气血、舒筋活络、解除肌肉痉挛、松解肌肉神经粘连、缓解疼痛等作用，使病员在手法后，顿觉疼痛减轻，如释重负。

整骨推拿手法由颈椎摇转法、颈椎侧屈法、绞腰法、伸髋拉腿法、前俯牵拉掌（指）压法、膝顶法、头顶法、仰扳

过伸法、提腿压腰法、掀压法、扳法、踩踏法、指顶法等12种手法组成。这组手法主要适用于颈腰部损伤。如腰椎间盘突出症、小关节紊乱、滑膜嵌顿、继发性脊柱侧弯、颈椎半脱位等疾病。它具有在拔伸位长痉挛的肌纤维、增宽椎间隙和关节间隙的同时，进行瞬间的旋转和扳拉，以起到解除关节交锁、软组织的滑膜嵌顿和整复关节脱位等作用。

具体手法操法、作用原理分述如下：

（一）推拿手法

1. 拇指推揉法 用拇指指髓前半，在所需推揉的部位作协调的、由内向外的回旋推揉运动（图1-1）。但拇指必须紧贴在皮肤上，使紧贴的皮肤随手法而活动。不应让拇指或其他指髓在皮肤上来回磨擦，以免擦伤皮肤。

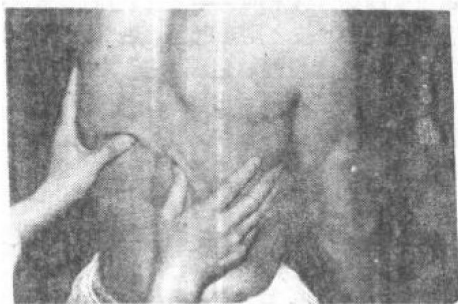


图1-1 拇指推揉法

2. 拇食指推揉法 用拇指指髓及食指指髓的前半，在所需推揉部位的内外侧，作自下而上的回旋运动（图1-2）。拇指和食指的指髓必须紧贴在皮肤上，使紧贴的皮肤随手法而活动，以免擦伤皮肤。

3. 指按压法 用拇指指髓前半，按压在压痛点或所需的穴位上（图1-3）。按压时带有轻度旋转，进行强刺激。

此三法均采用拇指、食指的指髓前半来进行推揉，其特点为除了用力点比较集中外，指髓的敏感性也较强，这对探索痉挛肌肉，刺激深部压痛点有一定作用。轻揉可增高皮肤

温度，改善血液循环，达到舒筋通络、疏通气血、活血消肿、缓解肌肉痉挛和减轻疼痛的作用。重揉可使指力深透到深部软组织，以解除深部肌肉的痉挛和肌腱韧带的粘连。同时，通过按压刺激压痛点，可在病员的大脑皮层形成强烈兴奋点，使原有疼痛部位在大脑的反应点受到相对的抑制，以调整机



图 1-2 拇食推揉法

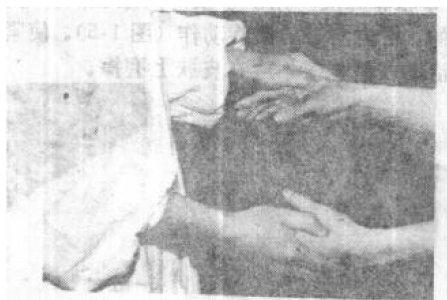


图 1-3 指按压法

体内部平衡，达到缓解疼痛的目的。

4. 虎口推揉法 用虎口紧贴在推揉部位的皮肤上，作协调的、由内向外的回旋动作（图 1-4）。使紧贴的皮肤随手法而活动，但虎口不应在皮肤上磨擦。

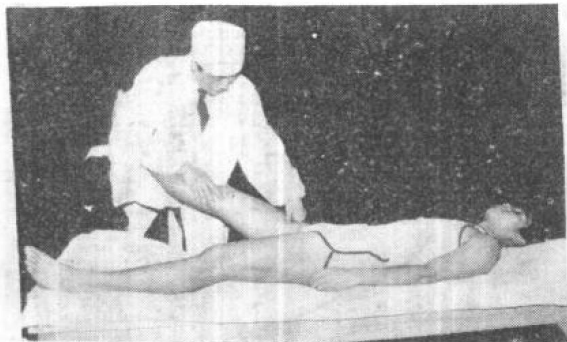


图 1-4 虎口推揉法

5. 掌根推揉法 用手掌根部紧贴在推揉部位的皮肤上，作协调的、由内向外的回旋动作（图 1-5）。使紧贴的皮肤随手法而活动，但掌根不应在皮肤上磨擦。

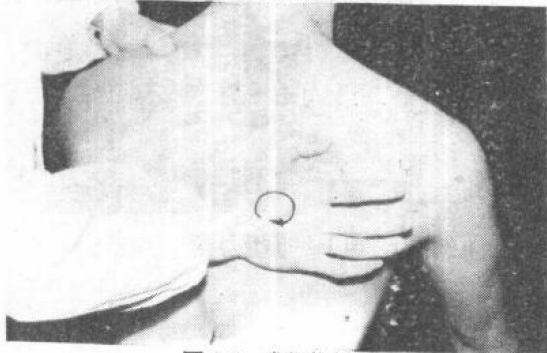
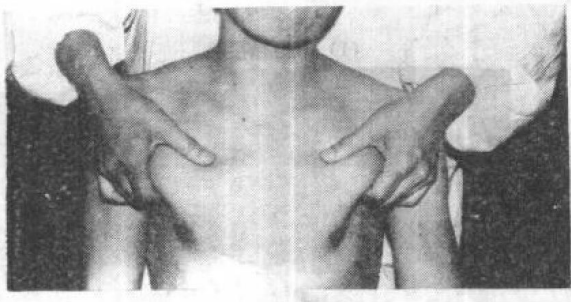


图 1-5 掌根推揉法

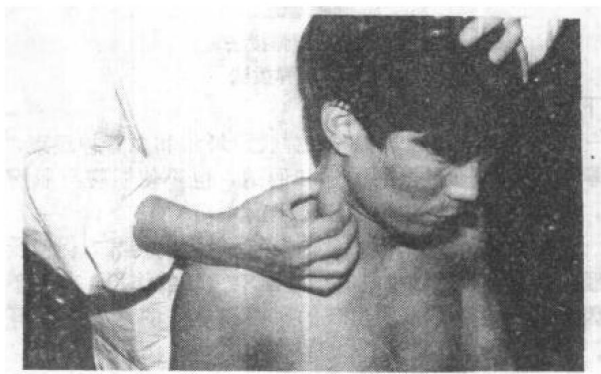
此两种手法虽不能像拇指推揉法那样力点集中，但是虎口、掌根推揉法接触面较大，对放松减轻大块浅层肌肉 痉挛和疼痛，有一定作用。经过反覆推揉，皮肤有温热舒适感。《素问·举痛论》认为：

“寒气客于背俞之脉，脉泣则虚，血虚则痛，俞流注于心，故相应而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”所以，本法还具有舒筋活血，温经通络，疏风散寒的作用。

6. 提捏法 用拇指、食指或拇指与其他四指，提捏局部软组织、肌纤维和血管神经束（图 1-6）。



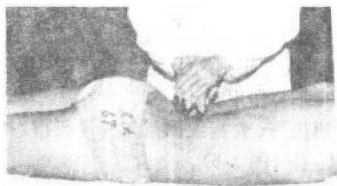
(1)



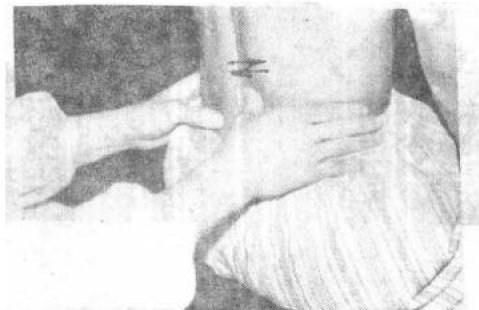
(2)

图 1-6 提捏法

7. 弹拨法 用拇指或其他四指的指髓，按压在所需治疗的肌腱上，作左右上下弹拨动作（图 1-7）。使肌腱不断在



(1) 四指弹拨法



(2) 拇指弹拨法

图 1-7 弹拨法

指下滑移。

此两种手法是通过提捏、弹拨肌纤维和血管神经束，使痉挛和滑脱的肌腱得到缓解和回纳，也可使肌腱与肌腱之间，肌腱与神经之间的粘连得到松解。

刺激血管神经束，可加强神经反射弧的传导，促使受损神经的复苏。同时，也具有加速血液循环的作用，有利于恢复因为神经根受压，所出现的肌肉和皮肤的麻木疼痛等症状。

8. 扳法 一手固定病员关节的近端，另一手握住关节远端（图 1-8），有时需在助手协助下进行。根据该关节正常活动范围，进行伸屈、旋转、内收、外展等扳拉动作，但扳拉决不能超出关节正常活动范围，否则，易造成肌腱韧带撕裂和关节脱位等损伤。扳拉时，往往可感到疤痕组织有撕裂扯