

软组织伤病临证推拿

RUANZUZHI SHANGBING LINZHENG TUINA

主 编 王 琦

副主编 赵海艳 严春雪



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

内容提要

编者分9章阐述了软组织伤病推拿治疗问题,简要介绍了手法治疗的历史和特点,软组织伤病的定义、诊断和治疗方法;分别介绍了颈、肩、上肢、胸背、腰髋、下肢等各部位软组织伤病的解剖要点和诊断要点,具体手法以及针灸、中药治疗方法,其中重点阐述了推拿治疗步骤、手法和技巧、作者的临床经验与体会。本书内容丰富,简明实用,适于医院推拿科、基层临床医师及推拿爱好者学习参考。

序 一

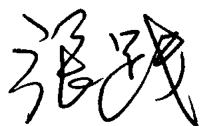
推拿按摩疗法是中医学的重要组成部分,是一种无任何毒副作用、能防病治病、保健养生的“绿色”治疗方法,长期以来受到医学界和社会各界的广泛关注和认可。

本书作者王琦同志在祖国西南边境“两山”作战中光荣负伤,荣立一等战功,是一名双目失明的战斗英雄、特等伤残军人。他没有因身体上的障碍和困难而自怨自艾,却以超乎常人的勇气和毅力潜心求学,成长为一名医德高尚、技术精良的军医。他长期从事推拿按摩临床工作,并将自己丰富的医疗实践经验和临床体会整理成书,于2005年在人民军医出版社出版了《伤筋错骨临证推拿》。此书对骨、软组织伤病进行系统地阐述和介绍,通俗易懂、实用性强。该书出版也是王琦同志身残志坚,不向困难低头的真实写照,因此深受读者欢迎,先后多次重印。王琦同志为了进一步完善自己对推拿诊疗的感悟和理解,两年前他着手对该书进行修订再版,在原书的基础上,增加了近年来在临床中收集的大量病例,经过归纳分析,编撰完成了《软组织伤病临证推拿》一书。作者根据中医推拿理论,结合长期实践观察的疾病表现,通过综合分析,透过现象看到本质,确定治疗方案,给予相应的治疗手法。

本书的出版,将为中医推拿工作者提供更多参考实例,因而具

有一定的借鉴作用和指导意义,同时,也会为广大患者缓解疾病的痛苦,提高生活质量而造福于军民。不仅如此,本书的出版更体现王琦同志对于医疗事业的热爱和不甘平凡、追求人生更高理想的顽强拼搏精神,这些都是值得我们医务工作者认真学习的!

沈阳军区卫生部部长

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of two characters, '张' and '钱', written in a cursive, flowing style.

2012年6月

序 二

手法治疗是我国宝贵的医学和文化遗产之一,几千年来,我国历代中医骨科专家在临床实践中不断总结经验,探索新技术,特别是新时期以来,骨伤科手法在学术理论、诊疗技术方面都取得了新的发展,为减轻患者的病痛和人民的健康事业发挥了重要的作用。

王琦医师在长期的中医推拿临床工作中,密切关注伤病治疗方面的新技术研究与开发,是一名具有探索精神的优秀医务工作者。他通过各种途径学习前沿的医学理论新知识和先进技术,使其自身水平及医疗技术不断提高,进而将实践经验总结提高,上升为理论,编写出版专业著作。我仔细研读了王琦医师的这本《软组织伤病临证推拿》,并与其进行了深入的交流与探讨。首先,这是王琦医师 20 多年认真学习,钻研伤病手法治疗的成果。他在中国传统理论基础上,结合人体解剖学等知识,大胆实践,探索新的治疗方法,总结出自己的经验体会,这是非常了不起的。其次,书中介绍的手法适应范围广、安全、有效,易教易学,便于推广,可广泛应用城乡各级医疗单位,深受基层全科医生和广大民众欢迎。第三,本书在着重介绍软组织损伤和常见病手法治疗为主,还有一些实用有效地中药方剂和针灸方法,图文并茂,方便读者和患者的阅读理解,对于从事中医推拿按摩临床工作者具有较好的指导和借

鉴作用。

伤病手法治疗具有悠久发展历史,为中国人民和世界各国人民的医疗健康事业做出了不可磨灭的贡献。为了传承和发扬祖国的传统医学技术,我们广大医学同仁也要像王琦医师那样,认真学习、继承前辈经验,不断探索、创新手法治疗新理论、新技术,为保护人民健康做出更大的贡献。

《软组织伤病临证推拿》付梓之际,应作者王琦医师之邀,由感而发,是以为序。

吉林大学第二医院

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Wang Qi, the author mentioned in the text.

2012年6月 于长春

前言

推拿疗法是中医学的重要组成部分之一，运用推拿按摩方法治疗疾病，不受设备条件的限制，只需医者的双手或肢体的某一部分，运用不同的手法技巧进行治疗，因而极其方便、实用。

在应用推拿疗法时，只要手法运用恰当，操作仔细认真，一般不会出现不良反应，而且患者感觉比较舒适，易于接受。数千年来的临床实践证实，推拿治疗适用范围广泛，疗效肯定，在医学科技高度发达的现代社会，这种“绿色”治疗方法越来越被人们所重视。

《素问·举痛论》曰：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”这段经典文字说明，外来寒邪侵犯了人体腧穴之后，可导致经络涩滞不通，气血运行不畅，不通则痛，甚至诱发心绞痛。推拿可使经络疏通、气血流畅，使局部温热。热能驱寒、痛缓，通则不痛。以现代医学分析，推拿能够刺激机体某一局部(穴位)，通过经络传导，调节全身组织器官的血液及营养物质，加速新陈代谢，提高免疫抗病能力，从而修复各种损伤，达到防病治病的目的。

笔者从事骨伤科临床工作 20 余年，根据实践经验和体会，把多年来用盲文记录的病例归纳整理，参考了大量的文献资料，编写了《伤筋错骨临证推拿》一书。该书 2005 年正式出版之后，曾先后

重印5次,共发行16700多册,许多读者来信来电,有咨询治疗的,也有提出宝贵意见的。根据读者要求,结合近年来临床工作新体验,笔者决定对该书进行修订,并以《软组织伤病临证推拿》再版。

本书以软组织损伤和常见病症推拿治疗为主轴,兼顾介绍了一些疗效显著的中药方剂和针灸处方,为了便于读者阅读、理解,还选配了一些插图,并列举了一些典型病例,旨在更好地指导临床,提高年轻医生的实际操作能力。

社会在进步,科学在发展,我们正处在一个繁荣昌盛的好时代,作为一名医师,应当刻苦学习专业知识,熟练掌握诊疗技能,将自己的智慧和经验贡献于社会,回报于人民,更好地为解除患者病痛服务。古语曰:学而用不悟,其用不实;悟必诚,诚而进。在编写本书的过程中,笔者查阅了《黄帝内经》《医宗金鉴》《世医正骨临证录》等经典古籍,还参考了《中国手法诊治大全》《中医伤科学》《痛症推拿》等近代和现代医学著作,从这些医学文献中学到了很多理论知识,提高了自己的诊疗技术水平。

在此,笔者对参考文献资料的原作者及关注和支持本书出版的所有人士表示衷心的感谢!学海无涯,学无止境,自己才学疏浅,如有疏漏和不当之处,敬请读者给予批评指正。

王 琦

2012年元月

目 录

第 1 章 概论	(1)
一、软组织伤病概要	(1)
二、推拿疗法简介	(3)
第 2 章 颈部伤病	(7)
第一节 颈部扭挫伤	(7)
第二节 落枕	(9)
第三节 前斜角肌综合征	(12)
第四节 颈椎半脱位	(14)
第五节 颈椎病	(16)
第 3 章 肩部伤病	(26)
第一节 肩关节周围炎	(26)
第二节 冈上肌腱炎	(31)
第三节 菱形肌劳损	(33)
第四节 肩峰下滑囊炎	(35)
第五节 肱二头肌长腱滑脱	(38)
第六节 肱二头肌短头肌腱损伤	(41)
第七节 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎	(43)
第八节 肩关节脱位	(47)
第 4 章 上肢伤病	(51)

第一节	肱骨外上髁炎	(51)
第二节	肱骨内上髁炎	(55)
第三节	肘部扭挫伤	(57)
第四节	肘关节脱位	(59)
第五节	腕部扭挫伤	(61)
第六节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	(64)
第七节	腕管综合征	(68)
第八节	桡侧伸腕肌腱周围炎	(70)
第九节	桡骨小头半脱位	(72)
第十节	指间关节扭挫伤	(74)
第十一节	屈指肌腱腱鞘炎	(76)
第5章	胸部伤病	(78)
第一节	胸廓软组织损伤	(78)
第二节	青春期脊柱侧弯	(80)
第三节	风寒背痛	(84)
第6章	腰部伤病	(87)
第一节	急性腰肌扭挫伤	(87)
第二节	腰肌劳损	(91)
第三节	腰椎间盘突出症	(95)
第四节	腰椎椎管狭窄症	(102)
第五节	髂腰韧带损伤	(104)
第六节	脊柱炎	(106)
第七节	腰椎骶化	(109)
第八节	棘间韧带损伤	(112)
第7章	髋部伤病	(114)

第一节	髋部扭挫伤	(114)
第二节	梨状肌综合征	(116)
第三节	髋关节脱位	(119)
第四节	髋部滑囊炎	(123)
第五节	臀上皮神经损伤	(125)
第六节	股四头肌损伤	(128)
第七节	髂胫束劳损	(130)
第 8 章	下肢伤病	(133)
第一节	膝关节侧副韧带损伤	(133)
第二节	膝交叉韧带损伤	(135)
第三节	膝关节外伤性滑膜炎	(138)
第四节	半月板损伤	(141)
第五节	髌骨劳损	(145)
第六节	腓肠肌损伤	(147)
第七节	退行性膝关节炎	(149)
第八节	踝关节扭伤	(152)
第九节	踝管综合征	(156)
第十节	跟腱损伤	(158)
第十一节	跟腱周围炎	(160)
第十二节	跟痛症	(162)
第 9 章	常见病症手法治疗	(166)
第一节	感冒	(166)
第二节	慢性鼻炎	(169)
第三节	呃逆	(172)
第四节	呕吐	(174)

第五节	胃脘痛·····	(176)
第六节	慢性腹泻·····	(180)
第七节	胁痛·····	(183)
第八节	失眠·····	(185)
第九节	高血压病·····	(189)
第十节	头痛·····	(191)
第十一节	面瘫·····	(195)
第十二节	偏瘫·····	(197)
第十三节	近视·····	(200)
第十四节	弱视·····	(203)
第十五节	婴幼儿消化不良症·····	(204)
第十六节	小儿肌性斜颈·····	(207)
第十七节	老年性精神抑郁·····	(209)
参考文献	·····	(214)

第1章 概 论

一、软组织伤病概要

【定义】 软组织伤病是由于各种暴力或慢性劳损等原因所造成的人体软组织的损伤,中医学称之为“伤筋”。其范围主要包括肌腱、韧带、筋膜,还包括皮下组织、部分肌肉、关节囊、关节软骨等组织。因此,在四肢及腰背部位的各种软组织都容易发生此类伤病。

软组织损伤(伤筋)是临床最常见的疾病。俗话说“伤筋动骨”,说明伤筋会影响骨骼;中医说“骨碎筋伤”,这是指“骨碎”与“伤筋”是不同的病变,但二者关系密切。

【病因病机】 外来力量猛烈撞击,重物挫压,不慎跌仆,强力扭转等均可引起急性伤筋。受伤后,筋肉或损或断,脉络受伤,气血瘀阻,引起疼痛和功能障碍。

急性伤筋患者如果不进行及时和有效的治疗,迁延日久瘀血凝结,局部组织可有增生、粘连,导致局部气血滞涩,血不荣筋、筋肉挛缩、疼痛,活动受限,变为慢性伤病。

局部的长期疲劳、累积性损伤可导致积劳成伤,又称慢性劳损。此类疾病好发于多动关节及负重部位,如肩部、肘部、手部及腰膝等处,特别是某些长期、单调、反复的动作,极容易发生劳损。

中医学认为,除直接暴力、间接损伤和慢性劳损外,体质强弱也是受伤的重要因素。《诸病源候论·腰背病诸候》指出:“肾主腰脚”“劳损于肾,动伤经络,又为冷风所侵,血气搏击,故腰痛也。阳者不能俯,阴者不能仰,阴阳俱受邪气者,故令腰痛不能俯仰。”这说明一些腰腿疼痛与劳损、筋伤都有关系,也与肾虚相关联。

【诊断与分类】

1. 诊断依据 根据患者主诉的发病过程诊断,主要症状是疼痛、瘀肿和功能障碍。可做X线片检查,以排除骨折的可能。

2. 常见的并发症 ①小骨片撕脱;②神经损伤;③损伤性骨化;④关节内游离体;⑤骨性关节炎。关节部位的软组织损伤,后期易出现骨刺及关节软骨面的炎症等。

3. 分类 清代把伤筋(软组织伤)分为“筋强、筋柔、筋歪、筋正、筋断、筋走、筋粗、筋翻、筋寒、筋热”。可见分类已相当精细。

(1)从受伤形式上分为扭伤、挫伤两类。

扭伤:是指间接暴力使肢体和关节周围的筋膜、肌肉、韧带过度扭曲、牵拉,引起损伤或撕裂。

挫伤:系指直接暴力打击或冲撞肢体局部,引起该处皮下组织、肌肉、肌腱等损伤。挫伤症状以直接受损部位为主。

(2)从病理上可分为瘀血凝滞、筋位异常(筋出槽)、筋断裂等类型。

(3)从病史上可分为急性扭挫伤和慢性扭挫伤。

【治疗】

1. 手法治疗 《医宗金鉴·正骨心法要旨》中指出,按摩和推拿是治疗伤筋的主要方法之一。

所谓手法,即两手按置所伤之处,使其归复原位。理筋手法一般以按、摩、推、拿4法为主,并辅以揉、捏、擦、滚等手法。同时根据病情的不同、伤筋后期及慢性劳损患者的不同临床表现给予不同的治疗方案。例如,牵引、旋转斜扳、颤抖摇晃等手法。

2. 药物治疗 急性软组织损伤的初、中期治疗应以消肿化瘀、消肿止痛为主,常用外敷成药有消瘀止痛膏、四黄散、清营退肿膏或云南白药气雾剂等。症状较轻的患者可用红花油、茴香酒等涂擦患处以舒筋活血。

初期肿痛甚者可内服散瘀止痛之方,例如云南白药、七厘散等。

中期肿痛渐消,应用舒筋活血之方,例如舒筋活血汤、加减补筋丸等。

后期及慢性软组织损伤有持续疼痛和功能受限者以活血止痛为主,可用万应膏外敷,或用四肢损伤洗方熏洗等。内服药物应以养血活络、宣痹祛风、补益肝肾之方。例如大、小活络丹,活血酒,补肾壮筋汤等。

3. 针灸 软组织损伤初期可用泻法取伤处邻近穴位针刺治疗,可起到舒筋止痛的作用。针灸对急性软组织损伤后期及慢性劳损患者也有较好的治疗效果,手法以补法为主。也可结合其他热疗法。

4. 功能锻炼 软组织损伤后或骨折后的患者,经过必要的治疗后及恢复期时,应在医生的指导下和鼓励下,进行有利于肢体恢复的功能锻炼。有些患者肢体功能缺失不是由伤病引起的,是因为自我功能锻炼不达标而造成的。在恢复期间,应积极地、努力地、坚强地配合功能恢复锻炼以尽早恢复健康。

二、推拿疗法简介

中医推拿是一门古老的大众医学,历史源远流长。据有关史书记载,推拿按摩是人类最早使用的一种医疗技术,在使用针灸和药物之前,就有了按摩治病的方法,古代称之为“按跷”或“导引”。目前发现最早有关按摩手法的文献是马王堆汉墓帛书《五十二病方》,其中记载了多种按摩手法以及用灸法与按摩结合的治疗方

法。在《黄帝内经》一书中,推拿治病的记载更多。这些早期的文字记载,为推拿学的形成奠定了理论基础。

推拿按摩是仅凭医师的双手或简单的器材,根据患者病情需要,辨证使用各种不同的手法(图 1-1),刺激人体表面或经络腧穴部位,由表及里,由局部到整体,促进调节机体的功能,引起机体局部和全身的内在平衡变化,消除致病因素,达到防病治病的目的的治疗方法。

按摩疗法的特点是患者感觉舒适,痛苦少,操作简便易学,便于推广,可随时随地对急、慢性患者给予治疗,使患者从精神上和心理上得到调整和安慰。可以这样说,推拿按摩在现实生活中,是一种较为方便、大众化的物理性疗法。其本质特征,是医生在患者身体的特定部位实施各种物理性刺激手法,以纠正或消除患者生理功能的异常。也就是说,通过医生的手法按摩治疗,产生纠正解剖形态、转变各系统内部功能和调整信息的作用,即中医所谓“通经络、行气血、营肌肤、舒筋骨、利关节、调脏腑、和阴阳”。可见,按摩疗法是一种生理调节性的治疗方法。通过按摩,可以解除肌肉紧张、痉挛,消除疼痛。

经络学说是中医学理论体系的核心,是指导按摩疗法的重要理论之一。经络不同于西医学的中枢神经系统的神经传导,也不同于神经体液的调节功能。许多疾病除了组织本身受损外,还可引起局部气血阻滞,轻者可引起局部疼痛、肿胀、功能障碍等,重者通过经络影响脏腑的功能,继而出现一系列复杂的临床症状。按摩疗法就是通过手法的作用,达到疏通经络,使紧张、痉挛的肌肉放松,气血通畅,以达到“松则通,通则不痛”的目的。

随着人类社会的发展,推拿这一古老的医术和其他自然科学一样,在长期的医疗实践中不断地被总结、提高,手法也在不断丰富和完善。现代医学认为,中医按摩推拿的治病机制是通过推拿放松肌肉,加快局部血液循环,使组织温度升高,提高局部组织的

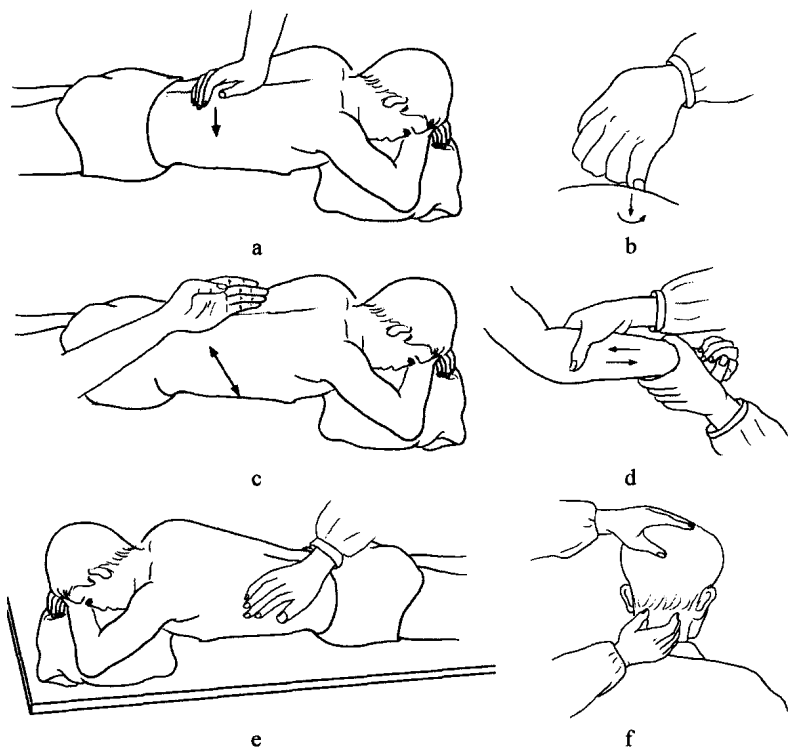


图 1-1 常用按摩手法

a. 手掌按揉法; b. 一指禅按揉法; c. 揉法; d. 捋法; e. 掌擦法; f. 拿法

痛阈,从而发挥治疗和康复的作用。

作为一名合格的按摩医生,应当在中医理论指导下,正确诊断,辨证施术。在给患者按摩前,首先应详细问诊,包括患者的年龄、性别、职业、发病史、家族史等情况。通过询问了解患者的个性特点,心理素质,以获得更完整全面的病案资料,从而有利于正确地诊断、有效地治疗。医生通过有目的地与患者进行思想交流和