

# 膏摩疗法对举重运动员腰肌疲劳的疗效研究

饶仁义

四川体育职业学院 四川成都 610041

**〔摘要〕**目的 旨在腰肌疲劳举重运动员中应用膏摩疗法, 分析其治疗效果。方法 2017 年 6 月~2019 年 6 月期间, 从本运动队选取 50 名男性举重运动员实施本次研究, 按照随机数表法将其分为对照组和观察组, 分别有 25 例, 以常规疗法对对照组实施治疗, 以膏摩疗法对观察组患者实施治疗, 对比较两组运动员治疗后即刻、治疗 5 分钟后体表温度变化情况与运动员治疗后即刻、治疗 5 分钟后疼痛变化情况。结果 治疗后即刻温度变化、治疗 5 分钟后温度变化相较于对照组, 观察组均高于对照组, 差异显著,  $P < 0.05$ ; 运动员治疗后即刻、治疗 5 分钟后疼痛变化相较于对照组, 观察组均高于对照组, 差异显著,  $P < 0.05$ 。结论 通过于腰肌疲劳举重运动员中应用膏摩疗法取得了显著的治疗效果, 促进了患者病情恢复。

**〔关键词〕**膏摩疗法; 举重运动员; 腰肌疲劳

**〔中图分类号〕**R874 **〔文献标识码〕**A **〔文章编号〕**2095-7165 (2019) 07-076-02

举重运动员腰肌疲劳属于一种运动性肌肉劳损, 诱发原因通常是超负荷运动导致的, 与疾病、环境以及营养等因素导致的腰肌劳损存在本质上的区别。举重运动员腰肌疲劳属于常见运动性疲劳中最常见的一种, 长期从事重复性负重运动, 导致静脉闭阻, 血行不畅, 最终导致要不肌肉出现酸痛感, 其临床表现主要为腰部关节屈伸不利, 属于疲劳症状之一<sup>[1]</sup>。长久以来, 腰部肌肉疲劳均属于一种对举重运动员造成严重困扰的问题, 而如何改善该问题, 一直是运动员和教练员所不断追求的目标之一。本文从运动队选取 50 名男性举重运动员实施本次研究, 则对膏摩疗法的治疗效果予以了探究分析。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

2017 年 6 月~2019 年 6 月期间, 从本运动队选取 50 名男性举重运动员实施本次研究, 按照随机数表法将其分为对照组和观察组, 分别有 25 例。对照组年龄下限值为 20 岁、上限值为 28 岁、年龄平均值为 (24.3±2.3) 岁; 观察组年龄下限值为 21 岁、上限值为 29 岁、年龄平均值为 (24.5±2.2) 岁。对比较对照组和观察组运动员的各项基线资料 (年龄), 组间无显著差异,  $P > 0.05$ , 基线水平可比。

### 1.2 方法

对照组实施常规治疗方法, 具体治疗方法如下: 患者取俯卧位, 医生用掌根对患者实施 5 分钟按揉, 此后以滚法治疗 5 分钟, 再用拇指和肘尖对穴位实施点按 1 分钟, 此后于腰肌部位擦涂凡士林安慰剂, 持续 3 分钟。观察组实施膏摩疗法, 具体治疗方法如下: 患者取俯卧位, 医生用掌根对患者实施 5 分钟按揉, 此后以滚法治疗 5 分钟, 再用拇指和肘尖对穴位实施点按 1 分钟, 此后于腰肌部位擦涂膏摩方药膏, 持续 3 分钟, 在膏摩方药膏中包含了 17 味中药, 可包括冰片、穿山甲、云木香、苏木、花椒、桂枝、赤芍、元胡、桃仁、三七、怀牛膝、龙血竭、蓬莪术、藏红花、葛根、当归、川芎等。两组均每周实施 1 次治疗, 每次治疗持续 30 分钟, 以 6 次为 1 疗程, 持续治疗 2 个疗程后对治疗效果进行评价<sup>[2]</sup>。

### 1.3 观察指标

以治疗后即刻温度变化、治疗 5 分钟后温度变化和运动员治疗后即刻、治疗 5 分钟后疼痛变化作为观察指标。

### 1.4 统计学分析

数据统计学处理软件为 SPSS19.0, 计量资料“ $\bar{x} \pm s$ ”采用 t 检验, 差异在两组之间采用 P 表示, 当 P 值小于 0.05 时, 表示本文研究组间比较的差异显著, 具备统计价值。

## 2 结果

### 2.1 体表温度变化

治疗后即刻温度变化、治疗 5 分钟后温度变化相较于对照组, 观察组均高于对照组, 差异显著,  $P < 0.05$ 。如表 1 所示。

表 1: 对比较两组运动员的体表温度变化 (°C,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	病例数	体表温度变化		t	P
		治疗后即刻温度变化	治疗 5 分钟后温度变化		
对照组	25	1.04±0.18	0.33±0.03	19.464	< 0.05
观察组	25	4.24±0.26	2.38±0.46	17.601	< 0.05
t	/	50.596	22.235	/	/
P	/	< 0.05	< 0.05	/	/

### 2.2 疼痛变化

运动员治疗后即刻、治疗 5 分钟后疼痛变化相较于对照组, 观察组均高于对照组, 差异显著,  $P < 0.05$ 。如表 1 所示。

表 2: 对比较两组运动员的疼痛变化 (分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	病例数	疼痛变化		t	P
		治疗后即刻疼痛变化	治疗 5 分钟后疼痛变化		
对照组	25	0.93±0.24	1.24±0.36	3.582	< 0.05
观察组	25	2.35±0.46	4.91±1.18	10.107	< 0.05
t	/	13.684	14.874	/	/
P	/	> 0.05	< 0.05	/	/

## 3 讨论

相较于单纯脑力劳动或精神因素导致的疲劳, 运动性疲劳存在一定的差异性, 具有运动特点。通常情况下, 由劳动所导致的疲劳, 不仅做功强度较大, 而且精气和能力消耗也更大, 筋骨和脏腑功能受到的影响较为严重, 极易出现过度疲劳的情况。举重运动员腰肌疲劳则属于运动性疲劳类型, 和运动员的成绩存在紧密的联系。所以积极治疗改善举重运动员腰肌疲劳具有重要意义<sup>[3]</sup>。

推拿疗法属于一种延续至今仍对腰肌疲劳具有良好医疗与预防作用的方法, 随着中药学的不断进步, 以推拿疗法和药物相结合的方式对运动员腰肌劳损实施治疗的情况越来越常见, 即膏摩疗法。在膏摩方中, 包含的川芎具有活血止痛、行气开郁的作用, 当归具有活血止痛的作用; 葛根具有解痉镇痛的作用; 藏红花具有舒经活络、散淤开结、消肿止痛等作用; 蓬莪术具有行气破血止痛的作用; 龙血竭具有活血化瘀、消肿止痛作用; 怀牛膝具有逐淤通经的作用; 三七具有止血化瘀、消肿止痛的作用; 桃仁具有破

(下转第 81 页)

不充分导致腹腔内存在大量游离的气体,因而很难通过影像学表征来进行确定。不同内脏破裂表现出的影像特征会存在一定程度的差异,根据这种表现差异能够对疾病类型进行准确的鉴别和评估<sup>[5]</sup>。本次研究结果显示,与手术结果相比较,B超准确诊断82例,误诊3例,漏诊5例,总准确率为91.11%,误诊率为3.33%,漏诊率为5.56%。综上所述,B超在腹部闭合性损伤诊断中具有较为显著的应用效果和较高的临床应用价值。

[参考文献]

[1] 许祥英. B超在腹部闭合性损伤诊断中的应用效果分析[J].

影像研究与医学应用, 2019, 3(5):195-196.

[2] 马宁. B超检查对腹部闭合性损伤的临床诊断及应用价值[J]. 中国实用医药, 2019, 14(3):51-52.

[3] 刘辉辉. B超在腹部闭合性损伤诊断中的应用效果分析[J]. 影像研究与医学应用, 2018, 2(23):104-105.

[4] 赛里曼·阿不力孜. B超诊断腹部闭合性损伤的应用价值探讨[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(33):113.

[5] 张淑娟, 任晓婷, 徐宝玉. B超在腹部闭合性损伤诊断中的应用效果观察[J]. 当代医学, 2018, 24(9):16-19.

(上接第 75 页)

外科术后伤口疼痛评分相比较高锰酸钾坐浴组更好,  $P < 0.05$ 。

总之,常规西医消炎联合高锰酸钾坐浴加上中药熏洗治疗肛肠外科术后的效果理想。

[参考文献]

[1] 张广斌. 肛肠外科患者术后使用中药熏洗治疗的临床效果[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(27):53-54.

[2] 林迪, 白景阳, 侯广, 祁凯, 韩涛. 中药熏洗坐浴治疗肛肠外科术后创面水肿疼痛疗效观察[J]. 临床军医杂志, 2018,

46(03):356-358.

[3] 孔友晨. 肛肠外科患者术后使用中药熏洗治疗的临床效果[J]. 中国实用医药, 2018, 13(07):130-131.

[4] 简银基. 中药熏洗治疗肛肠外科患者术后效果分析[J]. 中外医学研究, 2017, 15(35):166-168.

[5] 姚冠航. 探析对肛肠外科患者术后使用中药熏洗治疗的临床疗效[J]. 世界最新医学信息文摘, 2015, 15(36):74.

[6] 林军. 中药熏洗治疗肛肠外科患者术后疗效分析[J]. 当代医学, 2015, 21(19):154-155.

(上接第 76 页)

血行瘀的作用,诸要合用,并在按摩手法作用下,可更好的透皮吸收,不仅改善了局部循环,而且有效消除了炎症。与此同时,膏摩疗法所应用的药膏具备高效、便携、易用等优良特性<sup>[4]</sup>。在实际应用后发现,膏摩疗法可显著提升运动员局部的体表温度,继而有效缓解了患者的疲劳感,提升了运动员的耐力,促进了运动员疲劳的恢复。

综上所述,通过于腰肌疲劳举重运动员中应用膏摩疗法取得了显著的治疗效果,促进了患者病情恢复,值得推广应用。

[参考文献]

[1] 李明, 钟彩红, 王芳玲, 等. 悬吊运动训练治疗运动员腰肌劳损的疗效观察[J]. 当代体育科技, 2018, 8(27):28-29+31.

[2] 张馨娇, 宋清华. 核心力量锻炼并肌肉按摩治疗中老年腰肌劳损的疗效[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(22):5660-5661.

[3] 游利军. 用针灸疗法治疗运动员腰肌损伤的效果观察[J]. 当代医药论丛, 2014, 12(21):26.

[4] 吕端磊, 赵芝慧, 程虎. 膏摩疗法对举重运动员腰肌疲劳的疗效研究[J]. 中国药物警戒, 2015, 12(11):649-651+655.

(上接第 77 页)

的作用,可克制山萸肉之温,主要合用补中有泻,可清热生津补肾健脾<sup>[5,6]</sup>。

本次研究显示实验组治疗3个疗程后疾病控制率高,不良反应发生率与对照组不良反应发生率不存在明显差异,由此可见,IgA肾病在常规西医药治疗基础上联合中医药治疗可有效改善肾功能。

[参考文献]

[1] 柏琳. 中西医结合治疗 IgA 肾病的临床观察[J]. 中国卫生标准管理, 2018, 9(21):81-83.

[2] 杨平. 中西医结合治疗 IgA 肾病的临床疗效观察[J]. 中西医结合研究, 2018, 10(4):180-182.

[3] 高雅婵, 何立群. 中西医结合治疗肝肾阴虚型重症 IgA 肾病临床研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(10):167-170.

[4] 于琪. 探讨中西医结合治疗肾病综合征表现的 IgA 肾病临床观察[J]. 中国卫生标准管理, 2017, 8(5):107-108.

[5] 张勇慧, 赵凤华. 中西医结合治疗 IgA 肾病临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2017, 33(8):945-946.

[6] 唐蓉蓉. 中西医结合治疗老年 IgA 肾病的疗效观察[J]. 临床研究, 2017, 25(10):157-158.

(上接第 78 页)

非常重要的意义,能够帮助患儿更好的开展预后,对胎儿的健康具有重要意义。

[参考文献]

[1] 伍杏林. 四维彩超技术在胎儿先天性心脏病筛查中的作用分析[J]. 中国医疗器械信息, 2018, 24(22):139-140.

[2] 陈晨, 方少兵, 谢霞香. 四维彩超技术在产科筛查胎儿先天性心脏病的价值探讨[J]. 中国产前诊断杂志(电子版), 2017, 9(01):34-36.

[3] 赵宏丽. 四维彩超技术在筛查胎儿先天性心脏病的应用效果观察[J]. 当代临床医刊, 2016, 29(06):2606+2603.

(上接第 79 页)

骨处有4处,第4肋-10肋骨骨折发生率高,这主要是由于第4肋-10肋骨曲度较大,且缺乏组织保护,当胸部受到外力损伤后,在外力影响下即可出现骨折,且第4肋-10肋骨骨折较为严重,第11-12肋骨骨折发生率低,这主要是由于该处肋骨处于游离状态,因此不易发生骨折。

综上所述,DR肋骨骨折影像学扫描技术经济实惠,操作方便,但是结合多层螺旋扫描可提升肋骨骨折检出率。

[参考文献]

[1] 周爽, 陈小烁, 陈丹丹. 分析传统 X 线片与 DR 两种影像技术对肋骨骨折疾病的诊断效果[J]. 医学美学美容, 2018, 27(19):71.

[2] 钱向辉. 多层螺旋 CT 与 DR 在肋骨骨折诊断中的应用[J]. 影像研究与医学应用, 2019, 3(14):132-133.

[3] 穆晓俊, 王森. 多层螺旋 CT 三维重建技术与 DR 平片诊断肋骨骨折应用研究[J]. 临床军医杂志, 2018, 46(10):1252, 1254.

[4] 邝红秋. DR 双能量减影技术、螺旋 CT 诊断外伤性肋骨骨折结果比较[J]. 影像研究与医学应用, 2019, 3(12):104-105.