

独活寄生汤配合针灸联合腰部力量康复训练对慢性腰肌劳损临床症状的改善情况

马佐胜

中国水电四局西宁中心医院中医康复科 810007

【摘要】目的 分析探讨独活寄生汤配合针灸联合腰部力量康复训练对慢性腰肌劳损的治理效果。**方法** 选取自 2008 年-2018 年期间 2500 例腰肌劳损患者作为研究对象,按照治疗方法的不同将其分为对照组和治疗组,对照组 1200 例,治疗组 1300 例;对照组采取中药联合针灸进行治疗,治疗组在对照组基础上联合腰部力量康复训练进行治疗。观察对比两组患者治疗有效率及 VAS 评分。**结果** 治疗组总有效率为 96.62% (1256/1300),对照组总有效率为 86.17% (1034/1200),差异存在显著性 ($P < 0.05$);治疗后两组患者 VAS 评分较治疗前均有所下降,治疗组评分明显低于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 独活寄生汤配合针灸联合腰部力量康复训练能够显著提高慢性腰肌劳损的治疗效果,减轻患者疼痛,具有临床意义。

【关键词】 独活寄生汤; 针灸; 腰部力量康复训练

【中图分类号】 R274.9 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 2095-7165 (2019) 10-066-02

腰肌劳损是指腰部软组织因长时间处于紧张、功能状态,或是由于急性扭伤治疗后未治愈导致的腰部疼痛,病理改变主要表现为粘连、瘢痕。粘连及瘢痕形成后会使得局部循环不足,进而造成代谢产物的聚积和炎症物质的产生,使患者出现以腰痛为主的症状^[1]。随着社会的快速发展,人们的压力越来越大,所受的外界刺激也越来越多,因此腰肌劳损的患者逐年增多。腰痛长期影响着患者的生活和工作,已引起了社会各界人士的高度重视。西医多采用非甾体类药物及物理方式进行治疗,虽然存在一定效果但容易复发。本文将针对中药独活寄生汤联合针灸、腰部力量康复训练治疗慢性腰肌劳损的临床效果进行分析,报告如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取自 2008 年至 2018 年期间 2500 例慢性腰肌劳损患者作为研究对象,所有患者的诊断均符合我国中医药管理局颁布的《中医病证诊断疗效标准》中对慢性腰肌劳损的相关规定,所有患者对本次实验均在知情并同意情况下完成;排除标准:排除合并腰椎间盘突出、重度腰椎管狭窄、骨折等脊柱病变的患者;排除合并严重高血压、心肝肾病变的患者。组中男性患者 1521 例,女性 979 例,年龄范围 32 ~ 67 岁,平均年龄 (49.24 ± 12.5) 岁;病程范围 3 个月 ~ 2.1 年,平均病程 (1.34 ± 0.5) 年。将其随机分成对照组和治疗组,对照组 1200 例,治疗组 1300 例,两组患者在一般资料上对比无显著性差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

治疗组给予独活寄生汤配合针灸联合腰部力量康复训练法进行治疗,具体方法^[2]: ①药方: 独活、桑寄生各 15g, 杜仲、川牛膝、茯苓、防风、川芎、当归、白芍、威灵仙、熟地黄

各 10g, 甘草 6g, 细辛 3g, 以水煎服, 每日 1 剂, 分别于早饭、晚饭后服用。②针灸方法: 患者取俯卧位, 取双侧大肠俞、委中、志室、肾俞、阿是穴、太溪、三阴交、阴陵泉、腰夹脊穴等穴位, 先对施针部位皮肤消毒, 将针灸针刺进穴位内, 待穴位存在酸、麻、胀、痛等气感后, 给予平补平泻手法, 每次留针 30 分钟, 每天针灸 1 次, 7 天为一个疗程。③腰部康复训练。第一步腰部环绕运动, 双腿自然分开站立于地面, 保持上半身直立, 全身放松, 患者双手叉开放于腰部两侧, 调整呼吸后以腰部为纵向轴运动双胯部, 确保腰部沿水平方向做旋转运动, 在胯部的带领下, 腰部随之转动。患者要以自身情况确定转圈幅度, 不可操之过急, 幅度一定要循序渐进, 以免发生二次损伤; 每次运动 10 分钟为宜。第二步俯卧位训练肌肉力量, 患者俯卧于床上, 上肢反向放在身后, 尽最大努力挺起胸部及头, 双下肢抬起离开床面。身体呈现反弓姿势, 待稍有疲惫感后休息。反复练习 8 次为一组。第三步患者站立双腿自然分开, 脚间距离与肩同宽, 全身放松双手呈半握拳姿势垂于两侧, 依次向左、右转动腰部。双手自然摆动顺势前后交替叩击, 放松腰腹部。每次 6 分钟为宜。

对照组采取中药配合针灸治疗, 药方及针灸方法同治疗组。

1.3 统计学分析

所得数据均采用 SPSS21.0 统计学软件进行分析, 计量资料使用平均数标准, 行 t 检验, 计数资料使用率表示, 行 χ^2 检验, 以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

治疗组患者治疗总有效率明显高于对照组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$) 见表 1; 治疗前两组患者疼痛评分对比无显著性, 治疗结束后, 治疗组明显低于对照组, 差异存在显著性 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 1: 两组患者治疗有效率对比结果

组别	例数	无效	有效	显效	痊愈	总有效率
对照组	1200	166 (13.83)	252 (21.00)	389 (32.42)	393 (32.75)	86.17
治疗组	1300	44 (3.38)	318 (24.47)	432 (33.23)	506 (38.92)	96.62
P						<0.05

3 讨论

(下转第 68 页)

且无不良反应；而独活寄生汤为中药名方，其功能在于镇痛、调节免疫功能、抗炎、扩张血管、改善微循环等，能扩大巨噬细胞的吞噬能力，舒缓炎症递质所引起的疼痛^[3]。本文中，对照组治疗有效率 82.35%，低于实验组 96.47%；治疗后，实验组疼痛 VAS 和腰椎 JOA 评分均优于对照组（ $P < 0.05$ ），和吴宗英^[4]的研究结果基本一致。这表明，独活寄生汤加减联合中医骨伤手法按摩治疗腰椎间盘突出症，能有效缓解患

者的疼痛感，降低因病痛对生活和工作所造成的影响，还能显著缓解或是消除患者的腰腿疼痛症状，有助于患者生活品质的提升。

综上所述，相对于传统的牵引+中医骨伤手法按摩治疗，独活寄生汤加减联合中医骨伤手法按摩治疗腰椎间盘突出症，临床疗效理想，建议推广。

表 2：两组治疗前后疼痛 VAS 评分和腰椎 JOA 评分的比较 [n (%)]

组别	例数	治疗前		治疗后	
		VAS (分)	腰椎 JOA (分)	VAS (分)	腰椎 JOA (分)
实验组	85	7.32±0.95	15.72±1.18	2.08±1.13	24.65±1.87
对照组	85	7.25±0.88	16.09±1.37	3.23±1.26	21.54±2.01
T 值	-	0.5060	1.8866	6.2644	10.4440
P 值	-	0.6135	0.0609	0.0000	0.0000

[参考文献]

[1] 游纯秋, 刘腾鸿. 独活寄生汤加减联合中医骨伤手法按摩治疗腰椎间盘突出症临床疗效观察 [J]. 海峡药学, 2019, 31(02):124-125.

[2] 梁立君. 独活寄生汤加减联合中医骨伤手法按摩治疗腰椎间盘突出症的疗效 [J]. 中国医药指南, 2018, 16(34):177-178.

[3] 赵鹏菊, 张俊. 独活寄生汤加减联合中医骨伤手法治疗腰椎间盘突出症的临床疗效观察 [J]. 中西医结合研究, 2018, 10(01):35-36+38.

[4] 吴宗英. 独活寄生汤加减联合中医骨伤手法按摩治疗腰椎间盘突出症疗效观察 [J]. 现代中西医结合杂志, 2018, 27(07):759-762.

(上接第 65 页)

乱后的临床表现是不同的，因此高位紊乱与低位紊乱的手法整复方式是不一样的。通过手法整复能够解除滑膜嵌顿，对背部肌肉的痉挛也能起到缓解作用，从而促进血液循环，并且在矫正椎体后，脊椎椎小关节能够回到正常位置不再压迫或牵拉血管、神经，那么患者的前胸、后背疼痛症状就会好转^[2-3]。研究结果显示，对两组患者的近期疗效展开评价，发现观察组患者的治疗有效率为 97.62%，远高于参照组患者的 76.19% ($P < 0.05$)；随访 10 个月，对两组患者的远期疗效进行评价，发现观察组患者的复发率为 2.38%，远低于参照组患者的 21.43% ($P < 0.05$)。还有一点需要注意，胸椎小关节紊乱容易与呼吸道疾病、胃肠道疾病及心血管疾病混淆，但只

要能够进行检查诊断，再通过手法整复，都能起到较为理想的临床效果。

综上所述，胸椎小关节紊乱应用手法整复治疗的近期与远期疗效均优于常规推拿加物理因子治疗，具有较高的临床应用价值。

[参考文献]

[1] 张海. 电针配合手法整复对胸椎小关节紊乱的疗效分析 [J]. 中国医药指南, 2017, 15(18):186-187.

[2] 龙喜, 冯丹, 周长斗. 针刺督脉结合手法整复治疗胸椎小关节紊乱临床观察 [J]. 中国民间疗法, 2016, 24(4):37-38.

[3] 李树彬. 李氏手法整脊治疗胸椎小关节紊乱 120 例临床分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(22):103-104.

(上接第 66 页)

中医认为腰肌劳损属于痹症，主要病机为气血失调、肝肾不足、瘀滞经络，因此在治疗上以活血祛瘀、舒筋通络为主。本文中独活寄生汤中的独活具有祛风湿、止痹痛的功效；桑寄生祛风除湿、滋补肝肾效果显著；川牛膝可活血化瘀，疏通经络；防风能够祛风，散寒止痛；川芎为血中之气药，活血祛瘀、行气效果极为显著；白芍补血，止痛；威灵仙加强祛风除湿的作用，多种药物联合使用，以祛风除湿为主，兼补肝肾、止痛、活血通经络，达到治疗目的。

针灸自古以来就具有疏通筋络的功效，针刺腰夹脊穴、阿是穴、大肠俞均具有局部治疗作用，缓解患者腰部疼痛；针刺肝俞、肾俞穴目的是滋补肝肾，强健肝肾；阴陵泉属于脾经合穴，针刺此穴位能够健脾利湿；三阴交作为肝肾脾三条阴经交汇处，针刺此穴位能起到良好的健脾胃、补肝肾、通经络的功效^[3]。腰部力量康复训练主要为了适当的锻炼患者腰部力量，增强肌肉功能，提高腰部肌力，促进人体生理机能的恢复及腰背运动功能的恢复。本文治疗组患者采取中药配合针灸联合康复训练进行治疗，总有效率明显高于对照

组 ($P < 0.05$)，治疗后疼痛评分明显低于对照组 ($P < 0.05$)，表明该方法可显著提高慢性腰肌劳损患者的治疗有效率，降低患者疼痛，值得临床推广使用。

表 2：两组患者治疗前后 VAS 评分对比

组别	例数	治疗前 VAS 评分	治疗后 VAS 评分
对照组	1200	6.9±1.4	3.7±0.7
治疗组	1300	6.6±1.2	1.3±0.4
P		>0.05	<0.05

[参考文献]

[1] 刘婧. 独活寄生汤配合针灸治疗对膝关节骨性关节炎患者的疗效及其对炎症因子和膝关节功能改善的影响 [J]. 抗感染药学, 2019, 16(02):227-230.

[2] 陈桃红, 陈永华, 陈素容, 陈莉熔. 独活寄生汤配合针灸推拿对腰腿痛的治疗效果观察及对 VAS 评分的影响 [J]. 心电图杂志 (电子版), 2018, 7(03):103-104.

[3] 孙含瑞, 吕婧, 范亚楠, 刘又文. 独活寄生汤配合温针灸治疗膝骨关节炎 42 例临床观察 [J]. 中国民族民间医药, 2018, 27(16):105-107.