

八段锦对强直性脊柱炎患者康复效果研究

李远娟 叶仿武 李秀丽 廖秀杰 李雪平

联勤保障部队第九二三医院中医皮肤科 广西南宁 530021

【摘要】强直性脊柱炎是累及脊柱、骶髂等关节的慢性炎症性疾病，康复治疗可有效防止关节强直、畸形的发生。本次从强直性脊柱炎的中医病因病机分析入手，以常规功能锻炼、中医导引法八段锦为切入点，综述强直性脊柱炎的康复治疗研究进展。

【关键词】强直性脊柱炎；八段锦；病因病机；康复治疗

【中图分类号】R593.23

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-138-02

强直性脊柱炎 (ankylosing spondylitis, AS) 临床发病率较高，在我国约有 0.3%，男性较多，男女发病比约为 2~3:1，其中 20~40 岁最常见^[1]。该病主要临床表现为腰背部疼痛、发僵、活动受限、外周关节炎或关节外表现。伴随活动受限的腰背部疼痛是强直性脊柱炎的重要临床特征之一，也是强直性脊柱炎康复治疗的重要内容之一。流行病学调查发现，本病可能与遗传因素、环境因素及机体的免疫应答因素有关^[2]，并严重危害着我国人们的生命健康和生活质量。

1 强直性脊柱炎的中医病因病机研究

祖国医学认为该病的临床症状与古籍中描述的“龟背风”“竹节风”“历节病”等相类似。焦树德教授^[3]认为根据病位及疾病程度可用“大偻”来命名，“大”既可指为人体的最大支柱脊柱，也可指病情深重：“偻”指脊背弯曲，则大偻便是指疾病深重、脊背弯曲的疾病。从中医角度看，AS 属中医“痹症”范畴^[4]。中医对本病早有描述，如《灵枢·经脉第十》中说：“项如拔，脊痛，腰似折，髀不可以曲。”《素问·痹论》中说：“肾痹者，善胀，尻以代踵，脊以代头。”对其病机与治疗，中医有较多论述，如《素问·脉要精微论》指出：“腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”清·《石室秘录》中说：“脊背骨痛者，乃肾水衰耗，不能上涌于脑，则河车之路干涩而难行，故而作痛。”清·叶天士说：“痹证久治不愈，必伤及下焦肝肾，连及奇经，在治疗上倡导补肝肾，调奇经。”病因以肾虚督空为主，基本病理机制是禀赋不足，素体虚弱，肾精肝血不足，肾督亏虚，风寒湿邪乘虚深侵肾督，筋脉失调，致骨质受损。根据以上的病因病机的分析，主要是由于肾督亏虚为内因并且外感风寒湿邪为主而致内外合邪，阳气不化，寒邪内盛，使筋骨不得濡养而致背偻。

2 强直性脊柱炎的康复治疗

2.1 常规功能锻炼

早在 2003 年 AS 诊断指南 (草案) 指出：劝导患者要谨慎而不间断地进行体育锻炼，以取得和维持脊柱关节的最好位置，增强椎旁肌肉和增加肺活量，其重要性不亚于药物治疗^[5]。日常姿势训练 (1) 站立：头保持中位，下肢微收，肩下耸下垂自然放松；腹略内收、双脚与肩等宽，踝、膝、髋等关节保持自然位，重心居中不要偏移。(2) 坐位：坐直角硬木椅，腰背挺直，劳累时可将臀部后靠，腰背紧贴在椅背上休息。(3) 卧位：昼睡硬板床，宜仰卧，侧卧轮流交替，避免长时间保持一种姿势，理想的床应当是比较坚固的，

不要有下陷，枕头不宜过高。另外，每天晨起或睡前可俯卧 5min。

自我锻炼方法：(1) 仰卧双脚并拢，脚尖向上，双手自然放在身体两侧，调息着呼吸约 3min，然后先吸气，用意念将气送入下丹田，同时腰部、臀部向上拱起，将劲力集中在腰和肩背部，呼气时腰、臀部落下，如此反复数息 10 次。(2) 双腿并步站立 (脚尖脚跟内侧并齐)，双手叉腰为运动点向左、向后、向右、向前转动 50 次，再反向转动 50 次。(3) 双手叉腰，向后退走 10min。

统计显示^[6]，康复训练对于强直性脊柱炎症状缓解及功能恢复有显著意义。研究表明^[7-8]康复护理干预在 AS 护理中的合理应用，可以有效地提升治疗效果。康复护理可提高病人战胜疾病的信心，提高病人的生理质量^[9]。但常规的功能锻炼模式不固定，动作力度较大，患者未能坚持。

2.2 八段锦

八段锦历史悠久，是中医导引法的代表，起源于南宋时期，是一种导引功法，也是民间广为流传的一项运动健身术，是以人自身形体活动，呼吸吐纳，心理调节相结合为要素的民族传统运动方法。明清时期，八段锦有了很大发展，清末《新出保身图说·八段锦》中绘有动作图像，形成歌诀并沿用至今。其方法歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火，双手攀足固肾腰，攒拳怒目增气力，背后七颠百病消”^[10]。从八段锦每一式的歌诀上看，其都与预防疾病，调理脏腑相联系，经常练习八段锦有壮腰固肾、疏筋柔体，疏通经络、畅通气血，强体增智之功，中医认为 AS 主要病因病机为肾虚督空，经络痹阻，久病则耗伤气血，病情缠绵难愈，而八段锦的功效刚好可以对应其病因病机，有良好的治疗作用。笔者认为八段锦对改善 AS 患者临床表现从现代医学上分析主要有以下几点：1、通过主动运动脊柱，上下肢等诸多关节带动有关神经，全身骨骼肌肉运动可加速血液、淋巴回流，促进全身神经血液循环及营养，使相关的神经，肌肉受阻得到有规律的牵拉，从而有利于骶髂关节及脊柱局部炎症和水肿的消退，解除肌肉痉挛。通过关节各个方向的运动，改善脊柱关节活动范围，拉开椎间隙，对所造成的韧带增厚，粘连的软组织起到温和牵拉作用，从而减轻神经的刺激和压迫症状；2 练习中有许多站桩的姿势及上肢旋转的动作，行进间和蹲起的运动，这有利于腿部力量的锻炼，而通过两臂的内外旋转来加大对手臂

的扭矩,从而加大对手臂的压力,这些动作均有利于防止 AS 病人肌肉萎缩,增强四肢力量;3 八段锦在练习过程中,要求练习者巧搭鹊桥,叩,漱,吞,咽,就是为了产生唾液,唾液中含有淀粉酶,溶菌酶,黏液球蛋白,免疫球蛋白,无机盐,碱性离子和多种活性因子,不仅可以帮助消化吸收,改善糖代谢,中和胃酸,保护和修复胃黏膜,还有杀菌,解毒,免疫,抗癌,促进组织细胞再生和抗衰老的作用,对于改善 AS 患者的疾病消耗及控制炎症有较好的作用。

八段锦康复治疗 AS 取得了较好的临床疗效,研究表明^[11],八段锦导引法改善人体五脏六腑、气血经络,是肌体内外全面调养。八段锦健康,科学,在心理上可以调节改善人的不良心理状态,在生理上能增强人体脏腑功能,提高身体素质,改善身体机能,增强防病抗病及抗衰老的能力,并能辅助治疗一些慢性病^[12]。刘江^[13]研究八段锦联合补肾强痿痹汤治疗强直性脊柱炎,共治疗 30 例,缓解 20 例,显效 6 例,有效 3 例,无效 1 例,总有效率为 96.7%。研究表明^[14]传统健身功法对骨关节炎患者发病至恢复期疗效显著。得出结论是:常规治疗,增加八段锦锻炼,可改善患强直性脊柱炎患者躯体功能。

3 讨论与展望

强直性脊柱炎是一种慢性、进行性的自身免疫性疾病,若不采取积极有效的治疗干预,则致残率较高,将严重影响患者的生活质量。对于强直性脊柱炎的康复治疗,我们需要明确几个方面。由于本病发展较缓慢,患者易产生麻痹思想,对于日常功能锻炼存在重视不足的现象,由此会导致疾病渐进发展,后期可能引起严重关节功能障碍。若是患者因为自觉疼痛而回避关节的运动锻炼,家属也不应顺从患者的意志,消极卧床休息,而应积极帮助患者进行康复治疗,同时应嘱患者要长期坚持功能锻炼,保持正确的姿势,改善关节功能。患者由于长期患病,情绪易低落、消极,适时的心理疏导尤为必要,家属及医护人员也应帮助患者树立长期与疾病斗争的信心,保持乐观的情绪,积极配合康复治疗 and 锻炼。

从本文献报道中可以看到,采用适宜的康复治疗能够大为提高疗效,提高患者的生活质量。发病早期,康复治疗的目的在于减轻疼痛,消除炎症反应,保持性脊等关节的正常活动度,若疾病发展至中期,由于炎症进一步由脊柱下段向上发展,患者主要表现为关节疼痛并伴有活动受限,此期康复治疗的目的在于减轻疼痛,增加关节活动度,防止强直产生,可以在使用缓解疼痛的治疗方法的基础上使用牵引、增加被运动及加强运动疗法,以此避免关节发生强直畸形。若已经发展至晚期,此时关节疼痛已经不明显,脊柱骨性强直,此期康复治疗的目的在于保护未发生强直的关节,改善脊柱功能,提高患者的生活自理能力。

中医特色方法治疗强直性脊柱炎的不断开展为临床治疗该疾病开拓了新的思路^[15],蠲痹灸是直接作用于脊柱,能减轻毒副作用易于被患者接受,而蠲痹液具有利湿散寒,通络止

痛,补肾坚骨,标本兼治,攻补兼施,使骨充髓养,经络畅通。在诸多临床研究报道中均提到,在疾病的发展病程中,具有针对性的关节及肢体功能锻炼应贯穿始终,如较易推广的医疗体操及中国传统功法八段锦,在常规治疗手段的基础上增加有效的功能锻炼被证明均能够显著改善患者的躯体功能及提高整体生活质量。

从以上临床报道来看,根据判断疾病处于不同发展阶段及患者个体差异,合理运用多种康复综合治疗方法,均能明显改善关节活动障碍,控制疾病进展,降低致残率。但是需要注意的是,虽然在强直性脊柱炎的康复治疗方面已经取得了一定进展,但到目前为止,尚未形成一套系统、规范、疗效确切、可推广的治疗方案,所以在对强直性脊柱炎的八段锦治疗方面还有很多问题有待于我们进一步探索。

参考文献

- [1] 中华医学会风湿病学分会.强直性脊柱炎诊断及治疗指南[J].中华风湿病学杂志,2010.14(8):557-559.
- [2] 王占欣,王鸽,张彩霞,等.病毒感染与强直性脊柱炎的相关病理研究[J].中华医院感染学杂志,2014(1):168-170.
- [3] 焦树德.大痿的病因病机及其证治新探[J].中医药学刊,2002,20(7):5-6.16.
- [4] 程士德.内经讲义.上海:上海科学技术出版社,1984.120-123.
- [5] 中华医学会风湿病学分会.强直性脊柱炎诊断及治疗指南(草案)[J].中华风湿病学杂志,2003.7(10):641-644.
- [6] 李傲梅,刘凌昕,指导性功能锻炼对强直性脊柱炎康复效果研究[J].山西医药杂志,2011.40(1):103-104.
- [7] 吴静,60例强直性脊柱炎康复护理[J],现代养生,2016.7:215.
- [8] 陶冶荣,邢香芹,孙娟,等.43例强直性脊柱炎康复治疗[J].临床护理杂志,2005,4(2):53.
- [9] 陶婧,唐跃琼,屈丽.护理干预对强直性脊柱炎患者功能状态的影响[J].中国实用护理杂志,2006.22(10):28.
- [10] 李拥军,韦锐斌,郭玉荣,等.八段锦改善强直性脊柱炎患者躯体功能的价值[J].北方药学.2012,9(6):67-68.
- [11] 代金刚,曹洪欣.八段锦导引法对脏腑功能改善作用的研究[J].中国中医基础医学杂志,2014.20(4):440-441.
- [12] 吴欣媛,李莉,丁沛然,等.八段锦对62例冠心病合并抑郁状态患者的影响[J].世界中医药,2014.1:39-40.
- [13] 刘江,韦锐斌.八段锦联合补肾强痿痹汤治疗强直性脊柱炎临床研究[J].长春中医药大学学报,2012.28(6):992-993.
- [14] 石莎,叶仿武,朱峪英,等.传统健身功法对骨关节炎患者发病至恢复期观察[J].健康世界,2018.26(3):421.
- [15] 马列,孙宁.强直性脊柱炎的中医辨证疗法研究[J].中华中医学期刊,2009,27(4):865.