

# 针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎 65 例

何继勇

(陕西省西安长安医院, 陕西 西安 710016)

**摘要 目的:**探讨针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎的临床疗效。**方法:**采用针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎患者 65 例,男 23 例,女 42 例;年龄 12~18 岁,中位数 15 岁;病程 1~6 个月,中位数 3 个月。**结果:**治疗 2 个疗程后,参照《中医病证诊断疗效标准》中背肌筋膜炎疗效评定标准评定疗效,本组治愈 38 例,好转 24 例,未愈 3 例。**结论:**针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎疗效可靠,简便易行,值得临床推广应用。

**关键词** 肌筋膜炎疼痛综合征 青少年 针刺疗法 推拿

肌筋膜炎纤维炎简称肌筋膜炎,又称为肌筋膜炎疼痛综合征,是一种筋膜、肌腱、肌肉和韧带等软组织的无菌性炎症,与损伤、过劳及寒冷、潮湿等因素有关。颈肩背肌筋膜炎常反复发作,严重影响患者的日常生活、工作和学习,尤其是对发育期的青少年影响更大。近年来,由于学习负担的加重,青少年颈肩背肌筋膜炎的发病率呈升高趋势,已引起临床医生的重视。2007 年 6 月至 2011 年 6 月,笔者采用针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎患者 65 例,疗效满意,现报告如下。

## 1 临床资料

**1.1 一般资料** 本组 65 例,男 23 例,女 42 例;年龄 12~18 岁,中位数 15 岁;病程 1~6 个月,中位数 3 个月。

**1.2 诊断标准** 参照《实用脊柱病学》颈肩背肌筋膜炎诊断标准<sup>[1]</sup>:①有长期坐、站不良体位史;②颈肩背部肌肉及软组织痉挛疼痛;③颈肩背部有固定的压痛点,位置较浅,对触摸敏感;④遇寒冷及潮湿疼痛加重;⑤颈椎 X 线及颈椎 MRI 检查未见明显异常。

**1.3 纳入标准** ①符合上述诊断标准;②年龄 12~18 岁;③血常规、血沉检查正常,类风湿因子、抗“O”检查阴性。

## 2 方法

**2.1 针刺治疗** 取穴:风池(双侧)、C<sub>2</sub>~C<sub>7</sub> 双侧夹脊穴中的 2~3 对、大椎、乘风、天宗穴(双侧)、阿是穴。操作:患者俯卧位,胸部垫软枕,头部下垂,常规消毒局部皮肤,采用直径 0.3 mm、长 40 mm 的一次性无菌针灸针,双侧风池穴斜刺,针尖指向鼻尖,泻法捻转;双侧夹脊穴斜刺,针尖朝向椎体方向,针体与皮肤

成 75°角,刺入 0.3 寸,平补平泻捻转;直刺大椎、天宗、乘风穴 0.5 寸,平补平泻捻转;阿是穴直刺约 0.5 寸,行提插捻转泻法。留针 30 min,每日 1 次,10 次为 1 个疗程。共治疗 2 个疗程。

**2.2 推拿治疗** 患者先取俯卧位,术者立于患者一侧,按揉患者颈部,以松弛紧张、痉挛的肌肉,点按风池、肩井、天宗穴,弹拨项背部条索状结节,力度以患者能忍受为度,按揉 5~10 min。然后患者端坐位,术者立于患者背后,用揉法及滚法放松双侧斜方肌、背阔肌及肩胛提肌;用按、揉、弹拨等手法放松项韧带及胸锁乳突肌 5~10 min。最后轻柔按摩颈背部约 5 min。每日 1 次,10 次为 1 个疗程。共治疗 2 个疗程。

## 3 结果

治疗 2 个疗程后,参照《中医病证诊断疗效标准》中背肌筋膜炎疗效评定标准<sup>[2]</sup>评定疗效。本组治愈 38 例,好转 24 例,未愈 3 例。

## 4 讨论

中医学认为青少年颈肩背肌筋膜炎是由于慢性劳损,加之风寒湿邪侵袭,致肌肉痉挛,筋络痹阻,“不通则痛”所致。现代医学认为本病多由于长期伏案低头工作、背部反复负重或急性挫伤、扭伤未得到及时有效的治疗,导致肌肉筋膜发生无菌性炎症、水肿,久之组织粘连及纤维变性所致<sup>[3]</sup>。针刺颈夹脊穴及大椎、天宗、乘风等穴可疏通经络,恢复颈部经络的平衡状态,从而起到止痛的作用<sup>[4]</sup>。推拿治疗可改善局部组织的血液循环,促进炎性致痛物质的代谢,使肌筋膜中变性的胶状基质转化为正常的液态基质,恢复肌纤维的弹性,解除肌肉痉挛,松解软组织(下转第 41 页)

(上接第 39 页)的炎性粘连,促进受损肌筋膜形态结构的恢复,从而达到治疗目的<sup>[5]</sup>。

总之,针刺联合推拿治疗青少年颈肩背肌筋膜炎疗效可靠,简便易行,值得临床推广应用。

## 5 参考文献

- [1] 潘之清. 实用脊柱病学[M]. 济南:山东科学技术出版社,1996:694-695.
- [2] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京:

南京大学出版社,1994:200.

- [3] 徐卫国,陈圣华,黄建华. 伤科手法配合功能锻炼治疗背部肌筋膜炎[J]. 中医正骨,2010,22(4):48.
- [4] 梅江,杨广林,郭刚. 综合治疗项背广泛性肌筋膜炎 120 例[J]. 针灸临床杂志,2008,24(3):16.
- [5] 楚德升,邵华磊. 腰背部广泛性肌筋膜炎 125 例治疗体会[J]. 颈腰痛杂志,2007,28(3):254-255.

(2012-03-08 收稿 2012-05-07 修回)