

# 经筋针刺配合中药外敷治疗运动员髌骨软化症

赵如意<sup>1</sup>, 刘克锋<sup>2</sup>, 李沛<sup>1</sup>

(1. 河南省中医院, 河南 郑州 450002;

2. 河南省球类运动管理中心, 河南 郑州 450044)

**摘要** 目的: 观察经筋针刺配合中药外敷治疗运动员髌骨软化症的临床疗效和安全性。方法: 2012 年 6 月至 2013 年 6 月河南省球类运动管理中心医务室收治 50 例髌骨软化症运动员, 男 27 例, 女 23 例。年龄 18~24 岁, 中位数 21.5 岁。共涉及 68 膝, 其中单膝病变 32 例, 双膝病变 18 例。按照《实用运动医学》中髌骨软化症的分型标准, 轻型 11 例、中型 32 例、重型 7 例。病程 6 周至 2 年, 中位数 15 个月。采用经筋针刺配合中药外敷治疗, 治疗结束后观察患者的临床疗效和并发症发生情况。结果: 本组患者均按规定完成治疗, 治疗期间未发生任何并发症。治疗结束后按照《中医病证诊断疗效标准》中髌骨软化症的疗效标准评定, 治愈 18 例、好转 29 例、未愈 3 例。结论: 经筋针刺配合中药外敷可有效缓解髌骨软化症患者的疼痛症状, 疗效好, 安全性高, 值得推广应用。

**关键词** 髌骨软骨软化症; 十二经筋; 针刺疗法; 中药外敷; 补肾; 活血通络

髌骨软化症好发于青壮年, 在运动员和体育爱好者中尤为多见<sup>[1]</sup>, 发病率约为 36.2%<sup>[2]</sup>, 多由外伤引起, 损伤部位多在髌骨中心<sup>[3]</sup>, 会极大地影响运动员的竞技水平。传统经筋针刺疗法和中药外敷是治疗髌骨软化症的常见方法, 其疗效已得到广泛认可<sup>[4-6]</sup>。我们在临床工作中, 综合应用经筋针刺、中药外敷及功能锻炼对患有髌骨软化症的运动员进行治疗, 疗效显著, 现总结报告如下。

## 1 临床资料

本组 50 例患者均为 2012 年 6 月至 2013 年 6 月在河南省球类运动管理中心医务室治疗的运动员, 男 27 例, 女 23 例。年龄 18~24 岁, 中位数 21.5 岁。共涉及 68 膝, 其中单膝病变 32 例, 双膝病变 18 例。患者均有膝痛或膝软表现, 在膝关节半蹲位时最明显, 全蹲或者将膝关节完全伸直时不痛, 3 例患者有假绞锁表现。均符合《中医病证诊断疗效标准》中髌骨软化症的诊断标准<sup>[7]</sup>, 按照《实用运动医学》中髌骨软化症的分型标准<sup>[8]</sup>, 轻型 11 例、中型 32 例、重型 7 例。病程 6 周至 2 年, 中位数 15 个月。

## 2 方法

**2.1 经筋针刺** 依次检查鹤顶、髌内、髌内上、髌内下、髌外、髌外上、髌外下、胫骨内髁、胫骨外髁、髌下、胫骨结节、足三里次、阳陵泉次, 确定结筋病灶点, 触

摸其深度并标记。常规消毒后, 在结筋病灶点处注射 0.5 mL 盐酸利多卡因注射液进行局部浸润麻醉。麻醉后膝痛立即减轻或者消失, 则说明结筋病灶点定位准确。确认结筋病灶点后, 沿局部麻醉时针头的进针方向和深度, 用新铍针缓慢刺入, 先在结筋病灶点用关刺法进行治疗, 深入到病灶点旁后改用恢刺法, 使结筋硬结松解, 出针后压迫 1 min, 防止出血<sup>[3]</sup>。每天 1 次, 共治疗 14 次。

**2.2 中药外敷** 外敷中药方剂组成包括红花、生草乌、生川乌、当归尾、桃仁、自然铜、马钱子、甘草各 30 g, 生姜 5 片, 将以上药物用白酒(酒精度 65%)浸泡, 以白酒浸过药物表面为度, 7 d 后滤出药酒, 约 500 g(药酒量不足 500 g 时, 加入白酒补足)<sup>[8]</sup>。治疗时将药酒洒在事先叠好的 6 层纱布上, 以纱布略湿为度, 然后将纱布敷在髌骨上, 外面以保鲜膜覆盖后用绷带捆扎。第 1 天敷 1 h, 后续每天增加 1 h, 3 d 后如果未发生过敏反应, 则自第 4 天开始每天临睡前敷药至第 2 天起床后取下外敷的纱布。连续应用 7 d, 治疗期间如发生过敏反应, 则立即停止治疗。

**2.3 一般处理** 轻型患者继续接受正规训练; 中型患者避免涉及半蹲发力的各种动作, 在不加重症状的前提下, 加强股四头肌及其他部位肌肉的锻炼; 重型患者暂时停止训练, 进行静力半蹲练习, 症状减轻后增加其他训练量及训练项目。

**2.4 疗效评价** 治疗结束后采用《中医病证诊断疗效标准》中髌骨软化症的疗效标准<sup>[7]</sup>进行评定。治

愈:膝部无疼痛,活动无不适,髌骨研磨试验阴性;好转:上下楼梯及半蹲时轻度疼痛,髌骨研磨试验疑似阳性;未愈:症状无改善,“软腿”及“假交锁征”情况加重,X 线检查显示髌骨周围及软骨下界有骨刺生成。

### 3 结 果

本组患者均按规定完成治疗,治疗期间未发生任何并发症。治疗结束后按照《中医病证诊断疗效标准》中髌骨软化症的疗效标准评定,治愈 18 例、好转 29 例、未愈 3 例。

### 4 讨 论

髌骨软化症是以髌骨软骨退行性改变为主要特征的慢性退行性关节病<sup>[9]</sup>,其主要损伤机制为膝关节在半蹲位反复屈伸扭转,致使髌骨与股骨关节面反复异常撞击与捻转摩擦所致<sup>[10]</sup>。当膝关节半屈曲时,侧副韧带、交叉韧带及膝关节两侧的肌肉都处于松弛状态,此时膝关节的稳定主要靠股四头肌与髌骨来维持,在此位置发力,会加重髌骨与股骨关节面的摩擦与挤压。在膝关节屈曲 30°~50°发力,髌骨软骨面所承受的压力最大,而运动员的很多跑跳动作都是在屈膝 30°~50°发力的,这就使其发生髌骨软化症的风险增大。

经筋学理论认为,足阳明经筋主要分布在膝、踝及大腿前侧,与伸膝和伸踝运动密切相关。髌韧带是股四头肌肌腱的延续,期间包含髌骨,止于胫骨结节,其止点前及腱下均有滑液囊,加之受力较强,容易损伤而形成结筋病灶点<sup>[11]</sup>,长期进行高强度训练和比赛的运动员更是如此。而这些结筋病灶点也正是导致劳损并引起关节疼痛的重要因素,因此在相应的结筋病灶点上运用解结针法<sup>[12]</sup>,可使经脉通畅、气血周流,从而达到满意的治疗效果<sup>[13]</sup>。

髌骨软化症属中医学“骨痹”的范畴<sup>[14]</sup>,其病机为肾气偏虚,劳伤筋骨,瘀阻经脉所致,以补肾、活血、通络为治则<sup>[15]</sup>。外敷方剂中的红花、当归尾、牛膝、桃仁活血祛瘀,川芎活血止痛,马钱子、自然铜活血疗伤,生草乌、生川乌祛风湿、止痹痛,杜仲、桑寄生补益

肝肾,经局部外敷可起到补肾活血、通络止痛的作用。

本组患者的治疗结果提示,经筋针刺配合中药外敷可有效缓解髌骨软化症患者的疼痛症状,疗效好,安全性高,值得推广应用。

### 5 参考文献

- [1] 王文彪,宋永伟. 矫形鞋配合手法治疗髌骨软化症[J]. 中医正骨, 2008, 20(9): 11.
- [2] 肖冰,庞杰. 肌内效贴扎配合理疗治疗运动员髌骨软化症短期疗效观察[J]. 中国运动医学杂志, 2014, 33(1): 64-66, 85.
- [3] 刘春山. 经筋学说与新锐针疗法[M]. 北京:人民卫生出版社, 2010: 285-286.
- [4] 吴修军. 舒筋活血汤熏敷治疗早、中期髌骨软化症的临床观察[D]. 贵阳:贵阳中医学院, 2010.
- [5] 赵兴玮,张立强. 手法和中药外敷治疗髌骨软骨软化症[J]. 中医正骨, 2007, 19(12): 50.
- [6] 李伟. 三痹汤离子导入配合功能锻炼治疗髌骨软化症[J]. 中医正骨, 2011, 23(1): 56, 58.
- [7] 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: 198.
- [8] 曲绵域,于长隆. 实用运动医学[M]. 4 版. 北京:北京大学医学出版社, 2003: 795-799.
- [9] 姜贵云,姚立新,杨晓莲,等. 髌骨软化症的康复治疗进展[J]. 河北医学, 2011, 17(12): 1689-1692.
- [10] 李战武,王理康. 髌周软组织松解治疗髌骨软化症 72 例[J]. 武警医学, 2013, 24(8): 709-710.
- [11] 韦英才. 从经筋论治髌骨软化症[J]. 四川中医, 2006, 24(11): 78-79.
- [12] 管宏钟,代松明. 长圆针治疗髌骨软化症 48 例[J]. 陕西中医学院学报, 2005, 28(6): 42.
- [13] 薛立功. 中国经筋学[M]. 北京:中医古籍出版社, 2009: 692.
- [14] 赵春峰,王奎生. 针灸疗法配合练功疗法治疗髌骨软化症[J]. 光明中医, 2010, 25(5): 824-825.
- [15] 李亮. 补肾活血中药离子导入治疗髌骨软化症[J]. 中医正骨, 2005, 17(1): 13.

(2014-09-03 收稿 2014-12-25 修回)

#### · 作者须知 ·

#### 请作者在写论文时使用参考文献

参考文献不仅增加论文的学术性,而且表明论文的科学依据,也是对他人劳动成果的尊重。另外,凡无参考文献的文章,国家进行论文统计时不予统计。因此,希望作者在撰写论文时,凡在文中引用他人数据或观点时,应使用参考文献。并希望作者使用参考文献时参照我刊稿约,按参考文献的书写要求书写完整,且依论文中引用的先后顺序进行参考文献排序并在论文中作相应标注。参考文献宜选用近 1~2 年内的权威性学术期刊文献。