

手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤

孙洪林

(河南省郑州市中医院, 河南 郑州 450007)

摘要 目的:探讨手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤的临床疗效。**方法:**2014 年 5 月至 2016 年 5 月, 采用手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤患者 40 例, 男 26 例、女 14 例; 年龄 24 ~ 69 岁, 中位数 41 岁。左侧 21 例, 右侧 19 例。受伤至就诊时间 1 ~ 10 h, 中位数 5 h。每日治疗 1 次, 7 次为 1 个疗程, 共治疗 2 个疗程。分别在治疗前和治疗 2 个疗程后, 测量踝关节跖屈、背伸活动度, 并采用美国足与踝关节协会(American orthopedic foot ankle society, AOFAS)踝与后足功能评分标准评价踝关节功能。**结果:**本组 40 例患者治疗前踝关节跖屈活动度 $21.0^{\circ} \pm 4.1^{\circ}$ 、背伸活动度 $11.1^{\circ} \pm 2.6^{\circ}$ 、AOFAS 踝与后足功能评分(35.8 ± 5.3)分; 治疗 2 个疗程后踝关节跖屈活动度 $38.2^{\circ} \pm 5.3^{\circ}$ 、背伸活动度 $24.6^{\circ} \pm 4.0^{\circ}$ 、AOFAS 踝与后足功能评分(61.9 ± 5.9)分。**结论:**手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤, 有利于踝关节活动度和功能的恢复。

关键词 踝关节; 扭伤和劳损; 肌肉骨骼手法; 中药外敷

踝关节是人体重要的负重关节, 踝关节扭伤居关节韧带损伤的首位, 约占运动损伤的 8%^[1]。且由于踝关节独特的解剖结构, 踝关节扭伤多发生在外踝^[2]。急性踝关节扭伤有自愈倾向, 伤后抬高患肢、冰敷、休息可缓解症状, 但若处理不当可导致陈旧性踝关节损伤或继发性关节炎, 严重影响踝关节功能。2014 年 5 月至 2016 年 5 月, 笔者采用手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤患者 40 例, 现报告如下。

1 临床资料

本组 40 例, 均为在郑州市中医院接受门诊治疗的急性踝扭伤患者, 男 26 例、女 14 例; 年龄 24 ~ 69 岁, 中位数 41 岁。左侧 21 例, 右侧 19 例。均符合《中医病证诊断疗效标准》踝关节扭伤诊断标准^[3]: ①有明确的踝部外伤史; ②扭伤后踝关节外侧出现疼痛、局部肿胀、皮下瘀斑, 跛行; ③局部压痛明显, 将足作内翻动作时, 外踝处疼痛加重; ④关节活动受限; ⑤X 线检查未见骨折、脱位。局部皮肤均无破损。受伤至就诊时间 1 ~ 10 h, 中位数 5 h。

2 方法

2.1 治疗方法 患者仰卧于治疗床上, 先用揉、按等手法放松足踝部肌肉, 再寻找并标记压痛点, 轻柔点按压痛点, 将患者足踝部稍微抬起, 一手握住患侧小腿, 一手握住足部向远端拔伸, 并小幅度内翻、外翻、背伸、跖屈踝关节 3 min, 再用揉、摩等手法按摩患处 15 min。然后将中药(大血藤 25 g、木鳖子 20 g、生天南星 20 g、川红花 20 g、王不留行 20 g、赤芍 20 g、白蔹

20 g 等, 制成粉状)用蜂蜜调成糊状敷患处, 棉垫覆盖, 绷带“8”字包扎固定踝关节于中立位。每日治疗 1 次, 7 次为 1 个疗程, 共治疗 2 个疗程。

2.2 疗效评价方法 分别在治疗前和治疗 2 个疗程后, 测量踝关节跖屈、背伸活动度, 并采用美国足与踝关节协会(American orthopedic foot ankle society, AOFAS)踝与后足功能评分标准^[4]评价踝关节功能。

3 结果

本组 40 例患者, 治疗前踝关节跖屈活动度 $21.0^{\circ} \pm 4.1^{\circ}$ 、背伸活动度 $11.1^{\circ} \pm 2.6^{\circ}$ 、AOFAS 踝与后足功能评分(35.8 ± 5.3)分; 治疗 2 个疗程后踝关节跖屈活动度 $38.2^{\circ} \pm 5.3^{\circ}$ 、背伸活动度 $24.6^{\circ} \pm 4.0^{\circ}$ 、AOFAS 踝与后足功能评分(61.9 ± 5.9)分。

4 讨论

足踝部肌肉肌腱组织结构复杂, 且关节活动度较大, 极易受到损伤^[5]。急性踝关节扭伤属中医学“筋伤”的范畴, 常用的治疗方法有制动、冰敷、手法、针刺及中药内服、外用等^[6-11]。外伤会使组织结构失去正常的解剖位置, 局部气血运行受阻, 而中医手法具有理顺筋络、散肿止痛的作用, 可促进局部血液循环和炎性物质吸收, 有利于关节周围韧带组织损伤的恢复^[12]。手法治疗后局部中药外敷, 方中川红花、大血藤、赤芍、生天南星有活血化瘀、解痉之效, 木鳖子、白蔹、王不留行有通络止痛之功, 诸药共用可解痉通络、化瘀止痛。保护性制动是促进踝关节损伤恢复的重要环节^[13]。敷药后绷带固定, 有利于踝关节损伤的

恢复。

本组患者治疗结果表明,手法联合中药外敷治疗急性踝关节扭伤,有利于踝关节活动度和功能的恢复。

5 参考文献

- [1] GARRICK JG. The frequency of injury, mechanism of injury, and epidemiology of ankle sprains [J]. Am J Sports Med, 1978, 5(6): 241-242.
- [2] KANNUS P, RENSTRÖM P. Treatment for acute tears of the lateral ligaments of the ankle. Operation, cast, or early controlled mobilization [J]. J Bone Joint Surg Am, 1991, 73(2): 305-312.
- [3] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准 [M]. 南京: 南京大学出版社, 1994: 198.
- [4] 蒋协远, 王大伟. 骨科临床疗效评价标准 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 231-232.
- [5] 孟庆华, 鲍春雨. 踝关节外侧韧带模糊随机损伤数学模型研究 [J]. 数学的实践与认识, 2012, 42(17): 269-272.
- [6] 王琳珏. 急性踝关节扭伤的治疗进展 [J]. 中医正骨, 2014, 26(3): 67-68.
- [7] 史莹莹. 针刺治疗急性踝关节扭伤 [J]. 中医正骨, 2013, 25(4): 12-14.
- [8] 黄义专. 针刺小节穴、大陵穴配合运动治疗急性踝关节扭伤 [J]. 四川医学, 2015, 36(5): 684-686.
- [9] 袁峰, 刘枝城, 袁荣霞, 等. 郑氏手法联合中药治疗急性踝关节扭伤 [J]. 中医正骨, 2014, 26(6): 65.
- [10] 田正强. 消肿止痛散外敷联合绷带固定治疗急性踝关节扭伤 [J]. 中医正骨, 2015, 27(10): 28-29.
- [11] 张宇虹, 罗君, 李春慧, 等. 中药熏洗联合功能训练治疗踝关节扭伤 [J]. 中国康复, 2012, 27(5): 337.
- [12] 张海林, 吴越. 中医药综合疗法治疗急性踝关节扭伤 150 例 [J]. 中医正骨, 2015, 27(4): 44-45.
- [13] 赵勇, 王钢. 消肿止痛膏外敷联合弹性固定治疗急性踝关节扭伤的对照研究 [J]. 北京中医药, 2015, 34(4): 315-317.

(2016-12-23 收稿 2017-03-19 修回)

· 通 知 ·

全国水针刀微创技术及中医筋骨三针法学习班通知

水针刀微创技术、中医筋骨三针疗法是由北京世针联中医微创针法研究院院长吴汉卿教授经过 30 余年潜心研究, 在传统九针、刀针、水针疗法、针挑疗法、运动针法及太极针法基础上, 根据中医经筋学说及软组织解剖学所总结的融中西医针法于一体的中医微创技术。该技术已被纳入国家中医药管理局“中医医疗适宜技术”, 写入全国高等中医药院校创新教材, 确定为中医药 I 类继续教育推广项目。该技术问世以来, 全国性培训班已成功举办 200 余期, 培训学员数万名, 学员来自国内包括台湾、香港等地区及国外, 如: 马来西亚、新加坡、韩国、俄罗斯、澳大利亚、美国等, 其“短、平、快”的治疗特点受到了国内外专家及广大学员的好评。为满足广大医师要求, 继续举办学习班, 培训内容如下。

水针刀微创技术、三氧融盘技术 ①水针刀微创技术结合三氧融盘技术治疗软组织损伤病, 如: 颈椎病、肩关节周围炎、肘关节病变、腕管综合征、腰椎间盘突出症、膝关节病变、坐骨神经痛、臀上皮神经痛、风湿类风湿关节炎、腱鞘炎、跟痛症等骨伤疼痛疾病。②水针刀尸体解剖微创入路内容: 该班在医学院解剖馆进行, 结合新鲜尸体全面讲解人体全身三维解剖以及三针法定位、进针方向、针下层次、危险区的划分、常用针法及操作技巧等内容, 学员能自己动手练习。

中医筋骨三针疗法 中医筋骨三针疗法分为微型筋骨三针疗法与巨型筋骨三针疗法 2 种, 微型筋骨三针疗法的优点: 该针具针体细如银针, 创伤微、痛苦小, 融合了中医针法和西医刀法, 定位独特, 针法灵活多变, 既有微创针刀的松解分离功能, 又有针灸的补泻候气、疏通经络功能; 该疗法主治: 中风偏瘫、失语症、三叉神经痛、面瘫、肋间神经痛、坐骨神经痛、皮神经卡压症、四肢末端病等。巨型筋骨三针疗法的优点: 该针法有钝性松解、安全可靠、穿透力强、松解力度大等特点。其主要针法有: 筋膜扇形撬拨法、筋骨减压术、椎间孔针旋转术等 10 大针法; 该疗法主治: 颈腰椎术后综合征、腰椎管狭窄症、强直性脊柱炎驼背、颈 1 横突综合征、颈 7 棘突综合征等临床疑难病。同时培训水针刀松解埋线技术内容: 脊背九大诊疗区, 应用水针刀松解、注射、磁线留置并配合整脊手法快速治愈颈性心脏病、颈性咽炎、面瘫、癫痫、慢性支气管炎、哮喘、胃炎、胃溃疡、结肠炎、生殖疾病等; 并教授三氧自血疗法治疗心脑血管疾病, 乙肝、丙肝、脂肪肝等肝病, 妇科疾病及皮肤病性病等。

培训时间: 每月 1 日正式上课, 学期 12 天, 请提前 1 天报到。

培训方式及待遇: 学习班由吴汉卿教授主讲, 采用小班授课, 理论结合临床实习和尸体解剖操作, 学期结束后颁发培训证书及 I 类继续教育学分证书。

培训地址: ①北京班地址: 北京市东城区广渠门内夕照寺街东玖大厦 B 座 703 室, 北京世针联中医微创针法研究院。②河南南阳班地址: 河南省南阳市仲景路与天山路口, 水针刀研究院。

联系电话: 400 8377 618 **联系人:** 黄建老师 13721820657, 0377-63282507

网址: www.shuizhendao.com (中华水针刀微创网)