

# 中医外治法治疗软组织损伤的研究进展

朱文浩<sup>1</sup>, 唐德志<sup>2</sup>, 邬学群<sup>1</sup>

(1. 上海中医药大学附属龙华医院, 上海 200032;

2. 上海中医药大学脊柱病研究所, 上海 200032)

**摘要** 软组织损伤相当于中医学的筋伤, 由直接或间接暴力、慢性劳损、外邪侵袭等引起, 以局部疼痛、肿胀、功能障碍为主要临床表现。中医外治法是软组织损伤的常用疗法, 包括针灸、理筋手法、中药外用等, 具有镇痛效果良好、可以避免口服西药引起的胃肠道不良反应等优点。本文从针灸、理筋手法、中药外用 3 个方面, 对中医外治法治疗软组织损伤的研究进展进行了综述。

**关键词** 软组织损伤; 筋伤; 外治法; 针灸疗法; 肌肉骨骼手法; 中药疗法; 综述

软组织损伤相当于中医学的筋伤, 是由直接或间接暴力、慢性劳损、外邪侵袭等, 造成的人体皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱、关节囊、滑膜囊、周围神经、血管、椎间盘等组织的损伤<sup>[1]</sup>。局部疼痛、肿胀及功能障碍是软组织损伤的常见临床表现, 可严重影响患者的生活质量。西医学治疗软组织损伤多采用口服非甾体类抗炎镇痛药等方法, 容易引起胃肠道不良反应, 不利于提高患者的治疗依从性。中医外治法是软组织损伤的常用疗法, 主要包括针灸、理筋手法、中药外用等, 本文就中医外治法治疗软组织损伤的研究进展综述如下。

## 1 软组织损伤概述

软组织受损后局部可出现无菌性炎症反应, 相关炎性介质的释放可进一步加重炎症反应<sup>[2]</sup>。软组织损伤初期常表现为局部水肿、充血等, 之后随着病情进展, 局部逐渐形成不同程度的炎性粘连及纤维组织增生, 最终发生纤维变性。软组织损伤的治疗关键是控制炎症反应, 减轻或避免引起软组织粘连或挛缩<sup>[3]</sup>。《圣济总录·伤折恶血不散》载:“若因伤折, 内动经络, 血行之道, 不得宣通, 瘀积不散, 则为肿为痛。”因此, 软组织损伤的治疗重在舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛。

## 2 软组织损伤的中医外治方法

**2.1 针灸** 针灸治疗软组织损伤, 包括针刺和艾灸, 两者均具有疗效确切、不良反应少、治疗周期短、操作简单等优点, 临床应用较多<sup>[4-5]</sup>。

**2.1.1 针刺** 针刺治疗软组织损伤的选穴规律主要

包括近端取穴和远端取穴, 近端取穴主要选择阿是穴、远端取穴主要包括循经远端取穴和选择特定穴<sup>[5]</sup>。传统毫针针刺是治疗软组织损伤的常用方法, 随着医学技术的发展和针刺器具的革新, 治疗软组织损伤的新型针刺方法逐渐增多。刘农虞等<sup>[1]</sup>采用筋针治疗软组织损伤, 选取压痛点进针, 发现该法具有即刻镇痛作用, 可用于治疗颈、肩、腕、肘、臀、腰、膝、足踝等处的软组织损伤。王罡等<sup>[6]</sup>采用浮针治疗急性腰扭伤, 发现该法可以迅速缓解腰部疼痛症状, 且镇痛作用相对持久。杨雷刚等<sup>[7]</sup>采用银质针松解术治疗髋关节周围软组织损伤, 选取髋关节周围压痛点进针, 单侧或双侧各进 4 针, 发现该法可以有效缓解髋部疼痛、改善髋关节活动度。孔凡盛等<sup>[8]</sup>分别采用火针和毫针治疗棘上、棘间韧带损伤, 均选取压痛点进针, 结果火针组的综合疗效优于毫针组; 认为火针疗法具有针刺和灸法的双重功效, 可以强化治疗效果。孙阳等<sup>[9]</sup>采用电针治疗急性腰扭伤, 选取双侧承山穴进针, 得气后接通电针仪, 治愈率较高; 认为微量电流有助于提高针刺效果, 而且在承山穴进针可以避免直接刺激患处, 有利于缓解患者的恐惧、紧张情绪。董泽顺等<sup>[10]</sup>采用小针刀治疗严重急性闭合性软组织损伤, 效果良好; 认为采用小针刀对病变组织进行切割减压, 可以起到改善局部血液循环、防止组织粘连等作用。

**2.1.2 艾灸** 艾灸是借助灸火的热力作用于人体经络腧穴, 从而达到防治疾病的目的。艾灸治疗软组织损伤, 常用方式包括温和灸、雀啄灸及隔姜灸等<sup>[3]</sup>。陈向华<sup>[11]</sup>采用艾灸治疗慢性软组织损伤, 选取压痛点、命门、腰阳关等穴位施灸, 治愈率较高; 认为艾灸

的温热作用可以加速损伤部位的血液循环,有利于促进细胞代谢及组织更新,从而修复损伤组织、改善临床症状。刘锦丽<sup>[12]</sup>采用隔姜灸治疗劳损性肩胛部软组织疼痛综合征,选取双侧天宗穴及阿是穴施灸,总体疗效较好;认为艾灸具有镇痛、消肿的作用,而生姜辛温,有助于增强艾灸的疗效。

**2.2 理筋手法** 理筋手法治疗软组织损伤,可以改善局部血流动力学异常、恢复肌群性能,有利于促进损伤软组织恢复<sup>[13]</sup>。多数软组织损伤可采用手法治疗,但手法治疗对合并脊柱骨折或脊髓神经损伤者并不适用<sup>[14]</sup>。软组织损伤的常用理筋手法以按、摩、推、拿为主,以揉、捏、擦、捻为辅<sup>[15]</sup>。冯希等<sup>[16]</sup>采用黄氏理伤手法治疗急性腰扭伤,镇痛效果良好;认为该法可以促进局部血液循环、加速炎症物质吸收,从而达到缓解疼痛、松解粘连的目的。郑德采等<sup>[17]</sup>采用郭氏畅气通络手法治疗慢性肩关节运动性软组织损伤,先施以郭氏点穴手法,再行拉伸、放松手法,从而达到畅气通络的目的;认为该法可以有效改善肩关节的活动度,且患者治疗依从性较高。程国杰等<sup>[18]</sup>采用手法治疗腰部慢性软组织损伤,其根据“以痛为腧”“以松治痛”的治疗原则,施以手法时注重“点、线、面”结合;认为该法治疗软组织损伤,不仅能改善患者的临床症状,还能减轻其焦虑等不良情绪。此外,以推拿手法为主,辅助应用其他方法治疗软组织损伤,可以提高综合疗效<sup>[19]</sup>。

**2.3 中药外用** 中药外用治疗疾病历史悠久,《黄帝内经》即载有:“治之以马膏,膏其急者,以白酒和桂,以涂其缓者。”传统中药外用主要包括敷贴、熏洗、湿敷、搽擦、热熨等,近年来随着喷雾剂、巴布剂及凝胶剂等外用中药新剂型的出现,中药外治也出现新方法。

**2.3.1 敷贴** 敷贴药包括膏药和药膏(又称敷药或软膏),可以直接敷贴于损伤局部,能够使药力直达病所。由于敷贴药疗效确切、保质期较长、便于携带,临床应用最为普遍<sup>[20]</sup>。唐绍基<sup>[21]</sup>采用骨伤膏治疗软组织损伤患者 1000 例,总有效率达 94%;该研究还发现,男性患者的疗效优于女性患者、上肢软组织损伤的疗效优于下肢。张瑞麟<sup>[22]</sup>采用消瘀镇痛药膏治疗急慢性软组织损伤,效果良好;认为该药膏可用于治疗各种急慢性软组织损伤,其中以躯干及四肢关节处的疗效最好。徐松涛<sup>[23]</sup>采用止痛消炎软膏治疗踝关

节软组织损伤,发现该药膏能促进破损皮肤的愈合,认为其可用于治疗合并皮肤破损的软组织损伤。张永创<sup>[24]</sup>采用跌打正骨软膏治疗急性软组织损伤,总有效率达 97%。

**2.3.2 熏洗** 熏洗是治疗骨伤科疾病的常用方法,尤其适用于治疗慢性软组织损伤<sup>[20]</sup>。张娟<sup>[25]</sup>采用中药熏洗治疗腰肌劳损,总有效率达 92%;认为中药熏洗兼备药物和物理治疗,可以增强总体疗效,而且该法尤其适用于对敷贴药过敏者。

**2.3.3 湿敷** 湿敷药常用于治疗急性软组织损伤,所用方药早期以理气活血化瘀为主、中期以和营舒筋为主、后期以强壮筋骨为主。夏明华等<sup>[26]</sup>采用四黄湿敷液治疗急性闭合性软组织损伤,总有效率达 91%;认为四黄湿敷液透皮吸收效果良好,可以维持较为稳定的局部血药浓度,能够有效缓解局部疼痛、肿胀及功能障碍等症状。

**2.3.4 搽擦** 搽擦药一般以酒剂和油剂为主,可直接涂抹于患处或配合理筋手法使用,具有活血止痛、舒筋活络等作用,常用于治疗急性软组织损伤。郑恒恒等<sup>[27]</sup>采用通络搽剂治疗急性软组织损伤,总有效率达 95%,且所有患者均未出现不良反应;认为该药治疗急性软组织损伤,疗效确切、安全性高。

**2.3.5 热熨** 热熨药主要借助热力的刺激使药物充分渗透并发挥药效,具有行气活血、温经散寒、消肿止痛等功效,常用于治疗慢性软组织损伤,尤其适用于腰部软组织损伤,但不适用于急性软组织损伤<sup>[28]</sup>。陈红<sup>[29]</sup>采用瑶药热敷治疗腰部慢性软组织损伤,总有效率达 93%,且所有患者均无不良反应;认为瑶药热敷治疗腰部慢性软组织损伤,可以起到活气血、通经络、止疼痛的作用,且安全性较高。

**2.3.6 其他** 随着制药技术的发展,外用药物的剂型逐渐增多,其中以喷雾剂、巴布剂及凝胶剂等最具代表性。罗清龙等<sup>[30]</sup>采用苗药筋骨伤喷雾剂治疗急性软组织损伤,总有效率达 95%,且所有患者用药后均未出现皮肤破溃、皮疹等不良反应,各项生化指标也未见异常;认为该喷雾剂使用方便、疗效好、无明显不良反应,是急性软组织损伤的理想治疗方式。孙欣等<sup>[31]</sup>采用活血散凝胶剂治疗急性软组织损伤,总有效率达 97%;认为凝胶剂具有良好的黏附性、生物相容性,可以增加药物与患处接触面积,有利于增强疗效。丁立等<sup>[32]</sup>采用复方紫荆消伤巴布膏治疗慢性软

组织损伤,效果良好;认为巴布膏具有载药量大、剂量精确、血药浓度均衡、不良反应小、可反复粘贴等优点,尤其适用于对一般贴剂过敏者。

### 3 小 结

西医学治疗软组织损伤的常用方式是制动、抗炎、消肿、止痛,其中以口服非甾体类抗炎镇痛药最为普遍,但此类药物的胃肠道不良反应相对明显。中医外治法治疗软组织损伤的方式相对较多,且疗效好、安全性高;但也存在诸多问题,如许多中药的活性成分研究不够成熟、基础研究或临床研究样本量不足等。今后临床应注重将中医外治与西医治疗相结合,从而提高软组织损伤的疗效。

### 参考文献

- [1] 刘农虞,任天培,向宇. “筋针”对软组织损伤即刻镇痛效果临床观察[J]. 中国针灸,2015,35(9):927-929.
- [2] 郑永周,谢春莲,李碧妍. 中医外治急性软组织损伤的研究现状及进展[J]. 光明中医,2013,28(3):626-628.
- [3] 张德明,李佳帅,高丽娟. 针灸推拿治疗运动性软组织损伤的研究进展[J]. 针灸临床杂志,2018,34(6):87-90.
- [4] 蔡树鸿,刘丽丹. 中医药防治军事训练伤的应用研究进展[J]. 西南国防医药,2019,29(10):1079-1080.
- [5] 宋长丽,齐瑞. 针灸治疗软组织损伤选穴规律探究[J]. 按摩与康复医学,2020,11(5):19-21.
- [6] 王昱,蔡玮,何伟,等. 浮针治疗急性腰扭伤即刻镇痛作用时效规律研究[J]. 针灸临床杂志,2018,34(10):35-39.
- [7] 杨雷刚,杨云刚,杨秀明. 银质针松解术治疗髋关节周围软组织损伤疗效观察[J]. 陕西中医,2019,40(10):1451-1453.
- [8] 孔凡盛,胡立丹,陈建兰,等. 火针治疗棘上、棘间韧带损伤的疗效观察[J]. 中医正骨,2016,28(7):25-27.
- [9] 孙阳,邵萍,杜震. 电针承山穴治疗急性腰扭伤 32 例[J]. 中国中医骨伤科杂志,2019,27(5):52-54.
- [10] 董泽顺,蒋武平,陈妙娟. 小针刀疗法治疗急性严重闭合性软组织损伤临床观察[J]. 新中医,2016,48(1):98-100.
- [11] 陈向华. 艾灸治疗慢性软组织损伤 51 例临床观察[J]. 针灸临床杂志,2001,17(3):33.
- [12] 刘锦丽. 隔姜灸治疗劳损性肩胛部软组织疼痛综合征 119 例[J]. 河北中医,2009,31(10):1529.
- [13] 刘皓,王文岳,刘洪旺. 推拿手法治疗软组织疾病的作用机制[J]. 现代中西医结合杂志,2014,23(34):3861-3863.
- [14] 袁越. 推拿在伤筋疼痛治疗中的应用研究[J]. 临床医药文献电子杂志,2017,4(48):9471-9472.
- [15] 向勇,王春林,董有康,等. 柔筋温通手法治疗慢性软组织损伤[J]. 河南中医,2018,38(12):1911-1914.
- [16] 冯希,付涛. 黄氏理伤手法治疗急性腰扭伤的临床疗效观察[J]. 按摩与康复医学,2017,8(6):42-43.
- [17] 郑德采,李漾,廖钦贤. 郭氏“畅气通络”手法治疗慢性肩关节运动性软组织损伤临床观察[J]. 新中医,2015,47(8):218-219.
- [18] 程国杰,杨春,吕发明,等. “以松治痛”推拿手法治疗腰部慢性软组织损伤的疗效及机制[J]. 世界中医药,2018,13(7):1744-1747.
- [19] 董桦,王金贵. “津沽推拿”学术流派的源流探讨[J]. 中国医药导报,2013,10(33):120-121.
- [20] 施杞. 中医骨内科学[M]. 北京:人民卫生出版社,2018:344-351.
- [21] 唐绍基. 骨伤膏治疗骨伤病临床总结[J]. 北方药学,2016,13(10):192-193.
- [22] 张瑞麟. 消瘀镇痛药膏在急性慢性软组织损伤治疗中的应用价值[J]. 中国现代医生,2016,54(11):122-124.
- [23] 徐松涛. 止痛消炎软膏与扶他林软膏对比治疗踝关节软组织损伤 62 例疗效观察[J]. 中国现代药物应用,2016,10(20):156-157.
- [24] 张永创. 跌打正骨软膏治疗急性软组织损伤的疗效研究[J]. 临床医药文献电子杂志,2019,6(39):83.
- [25] 张娟. 中药局部熏蒸治疗腰肌劳损临床观察[J]. 中医临床研究,2015,7(28):111-112.
- [26] 夏明华,谢水华,吴军,等. 四黄湿敷液治疗急性闭合性软组织损伤 368 例[J]. 江西中医药大学学报,2018,30(1):29-32.
- [27] 郑恒恒,赵道洲,张磊,等. 通络搽剂治疗急性软组织损伤的临床研究[J]. 西部中医药,2012,25(2):7-9.
- [28] 周洋,董联玲. 中医热熨法的研究进展[J]. 实用医技杂志,2016,23(9):976-978.
- [29] 陈红. 瑶药热敷治疗腰部慢性软组织损伤临床观察[J]. 云南中医中药杂志,2015,36(12):93-94.
- [30] 罗清龙,唐良华,熊屹,等. 苗药筋骨伤喷雾剂治疗急性软组织损伤的临床疗效观察[J]. 临床医药文献电子杂志,2017,4(15):2909-2910.
- [31] 孙欣,俞宁,尹宏,等. 活血散凝胶剂治疗急性软组织损伤气滞血瘀型 30 例临床研究[J]. 江苏中医药,2014,46(4):33-35.
- [32] 丁立,高宁阳,郑昱新,等. 复方紫荆消伤巴布膏治疗慢性软组织损伤的多中心临床研究[J]. 中医正骨,2020,32(3):21-25.

(收稿日期:2020-10-22 本文编辑:郭毅曼)