

通督强腰易筋经“君臣佐使”设计思路探析

郭蕾¹, 王程², 摆雪¹, 田育魁¹, 朱清广³, 房敏⁴, 刘俊昌¹

(1. 新疆医科大学中医学院, 新疆 乌鲁木齐 830017;

2. 新疆维吾尔自治区中医药研究院, 新疆 乌鲁木齐 830000;

3. 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院, 上海 200437;

4. 上海中医药大学附属曙光医院, 上海 201203)

摘要 传统运动疗法易筋经已被证实能够有效改善腰椎间盘突出症患者的疼痛症状和腰椎功能,但缺乏针对性。我们根据腰椎间盘突出症患者的病理特点,借鉴中医“君臣佐使”组方理论,创编了通督强腰易筋经。本文对通督强腰易筋经进行了概述,探讨了该功法的“君臣佐使”设计思路和练习注意事项,以期临床医生更好地应用该功法指导患者进行锻炼。

关键词 腰痛;椎间盘移位;《易筋经》;运动疗法;君臣佐使

腰椎间盘突出症属中医学“腰痛”范畴。该病急性发作多为自限性,但易反复发作,最终发展为慢性腰痛。多项指南和共识均推荐使用运动疗法等非手术疗法改善腰椎间盘突出症患者的疼痛症状和腰椎功能^[1-3]。易筋经作为我国传统运动疗法之一,已被证实能够增强肌肉力量、缓解椎间盘压力,明显改善腰痛导致的功能障碍^[4-5]。但传统的易筋经功法并非针对腰椎间盘突出症创编的专用功法,针对性不强。为此,我们根据腰椎间盘突出症患者的病理特点,创编了更有针对性的改良版易筋经——通督强腰易筋经(<https://mp.weixin.qq.com/s/IEOGLvUc9MLkNAvV9SyWw>)。本文对该功法的“君臣佐使”设计思路进行了探析,以期临床医生更好地应用该功法指导患者进行锻炼。

1 通督强腰易筋经概述

中医学理论认为,腰椎间盘突出症的主要原因为“筋痹”“筋痿”^[6]。现代医学研究表明,腰椎间盘突出症的病因及病理机制较为复杂^[7],腰椎退行性病变和外伤是其主要因素,二者相互作用可导致腰椎序列与结构改变,内外生物力学平衡失调^[8]。我们针对腰椎间盘突出症的病理特点,借鉴中医“君臣佐使”组方理论,选取传统易筋经功法中的七势,创编了通督强腰易筋经,即起势、掌托天门势、倒拽九牛尾势、九鬼

拔马刀势、青龙探爪势、卧虎扑食势和收势。该功法能从缓解椎间盘压力、增强腰椎稳定性、增强本体感觉、调节负性情绪等方面针对性地改善腰椎间盘突出症患者的疼痛症状和腰椎功能^[9-11]。

2 通督强腰易筋经“君臣佐使”设计思路

2.1 倒拽九牛尾势为君

倒拽九牛尾势能纵向牵拉腰部肌群,可减小椎间盘压力,进而缓解疼痛,为君。该动作通过身体旋转、前屈和后仰,最大限度地实现了竖脊肌和多裂肌的横向和纵向拉伸;在弓步旋转时,练习者需要不断调整身体姿态以维持平衡,从而不断刺激相关肌群,尤其是深层小肌群^[12]。杨松滨等^[13]认为,倒拽九牛尾势是在二维平面内结合静力性拉伸的动力性训练,可加强腰部肌肉力量和腰腹部肌群协调性。

2.2 九鬼拔马刀势和卧虎扑食势为臣

九鬼拔马刀势和卧虎扑食势通过牵拉激活腹部处于休眠或失活状态的肌群,可起到维持腰椎稳定,改善腰椎功能的作用,为臣。九鬼拔马刀势通过左右旋转、拉伸,可激活腹直肌与腹外斜肌,使其协同作用,维持腰椎纵轴旋转稳定^[14];激活腹横肌,横向箍紧腰椎,增加腹内压,减少躯体活动时腰椎各节段的位移。同时,该动作能够使肌肉在等张运动和等长运动之间来回切换^[15],调动多组肌群共同运动,在增强肌肉力量的同时,提高肢体的协调性和耐力^[16]。卧虎扑食势为静力性拉伸训练^[17],能有效地刺激腰部肌群^[18],增强神经肌肉控制能力。需要注意的是,本功法中的卧虎扑食势较原版动作幅度略小,更适合腰

基金项目:新疆维吾尔自治区科技创新团队项目(2022TSYCTD0008);新疆维吾尔自治区重点研发项目(2022B03011-3);国家中医药管理局高水平中医药重点学科建设项目(zyzdsk-2023061)

通讯作者:刘俊昌 E-mail:625854402@qq.com

椎间盘突出症患者练习。

2.3 青龙探爪势为佐

青龙探爪势能调畅肝胆经气、疏肝利胆,调节腰痛导致的负性情绪,为佐。青龙探爪势的下俯身动作,加强了对腰部肌群与下肢肌群的拉伸,疏导了足阳明经、足太阳经、足少阳经。此外,青龙探爪式在扭转身体、俯身弯腰的同时,配合深呼吸,使肋间肌、膈肌、腹肌等参与胸廓的收缩舒张;左右探爪可拉伸身体侧面肌肉,疏导循行于身体侧面的肝胆经,起到调畅肝胆经气、疏肝利胆的作用,从而改善腰痛导致的负性情绪^[19-20]。

2.4 掌托天门势、起势和收势为使

掌托天门势、起势、收势共同起到增强本体感觉,改善神经肌肉系统控制协调能力,降低复发风险,为使。掌托天门势双手上托的向上拉伸动作,一方面刺激了脊椎两侧的神经以及背部的腧穴,另一方面也舒展了肩背部的肌肉关节。脊柱竖直向上拉伸,下沉上托,上下两端对向拔伸,可使椎间盘得到充分牵伸。此外,起势、收势中强调臀向内微敛、不可外突,即“敛臀”。该动作强调对腰部肌群的控制,通过反复训练可提高神经对肌肉的精准控制,继而改善神经肌肉系统的控制协调能力,从而降低腰痛复发风险。

3 通督强腰易筋经练习的注意事项

练习通督强腰易筋经时,应注意以下几点:①练习时尽量保证周围环境相对安静,室内外均可,但应避免到偏僻的地方练习。②练习前先进行适当热身;练习过程中,要保持放松,调整呼吸,避免憋气;练习结束后,要注意肌肉放松,确保肌肉得到充分舒展,从而消除疲劳,及时恢复良好状态。③对于急性期腰椎间盘突出症患者,应主要以纵向拉伸练习为主,避免大角度旋转和屈伸动作;对于缓解期和康复期的患者,在练习过程中也应注意锻炼强度,建议每天练习 1~3 次,每次约 20 min。④练习过程中出现异常情况,应立即停止,待进一步观察后再决定是否继续。

4 小 结

中国传统运动功法易筋经虽然动作缓慢,但可以达到中等运动强度,是一种对慢性腰痛患者而言较为友好的运动。因此,我们借鉴中医“君臣佐使”组方理论,创编了通督强腰易筋经,旨在为腰椎间盘突出症患者提供一套更加适合的运动方案。后期我们也将开展临床试验,验证通督强腰易筋经对于腰椎间盘突出

出症的疗效,为临床应用该功法治疗腰椎间盘突出症提供更多科学证据。

参考文献

- [1] 周谋望,岳寿伟,何成奇,等. “腰椎间盘突出症的康复治疗”中国专家共识[J]. 中国康复医学杂志, 2017, 32(2): 129-135.
- [2] 中华医学会骨科学分会脊柱外科学组, 中华医学会骨科学分会骨科康复学组. 腰椎间盘突出症诊疗指南[J]. 中华骨科杂志, 2020, 40(8): 477-487.
- [3] 葛龙,李镜,尚文茹,等. 非手术疗法治疗腰椎间盘突出症的循证实践指南[J]. 中国循证医学杂志, 2024, 24(2): 125-148.
- [4] 栗李琴,郭林曳,韦丹. 易筋经导引法的临床应用现状[J]. 湖北中医杂志, 2022, 44(5): 60-63.
- [5] 李阳,王文奕,司梦冉,等. 易筋经功法锻炼在腰椎间盘突出症缓解期患者中的应用效果[J]. 中国医药导报, 2022, 19(25): 124-128.
- [6] 梅胜锦,余伟杰,陈继鑫,等. 基于“筋柔骨正”理论探讨腰椎间盘突出症的辨治思路[J]. 中医正骨, 2023, 35(10): 60-63.
- [7] 梁辰,李水清. 慢性原发性腰痛诊疗研究进展[J]. 中国疼痛医学杂志, 2022, 28(6): 449-453.
- [8] 曹奔,周鑫,姚重界,等. 慢性非特异性腰痛腰椎屈伸生物力学特征研究进展[J]. 医用生物力学, 2023, 38(6): 1260-1266.
- [9] 于莹. 4 种中国传统健身运动疗法对中老年人骨质疏松症的网状 Meta 分析[J]. 中国体育科技, 2020, 56(9): 37-44.
- [10] 宋明欣,秦健,肖强. 腰痛与胸腰筋膜影像学征像相关性的研究进展[J]. 中国矫形外科杂志, 2023, 31(9): 815-818.
- [11] 曾小敏,何波. 腰椎旁肌肉退变的影像学评估及进展[J]. 临床放射学杂志, 2022, 41(1): 182-186.
- [12] 魏静媛,肖龙,王志荣,等. 基于“肌筋膜经线”视角探析《易筋经》十二式动作内涵[J]. 实用临床医药杂志, 2023, 27(21): 7-12.
- [13] 杨松滨,覃霞,陈晓亚,等. 易筋经功法锻炼对人体平衡功能的影响[J]. 中医药导报, 2022, 28(4): 62-65.
- [14] 蔡国梁,蔡国锋,庄哲,等. 运动干预脊柱稳定性的研究: 理论与证据[J]. 四川体育科学, 2023, 42(3): 29-33.
- [15] 唐强,穆姿辰,朱路文,等. 易筋经在骨骼肌减少症中的潜在作用[J]. 中国康复医学杂志, 2023, 38(12): 1757-1761.
- [16] 朱高峰,罗开涛,沈志方,等. 推拿功法易筋经对老年骨骼肌减少症者肌力的影响[J]. 中华全科医学, 2019, 17(8): 1388-1391.

(下转第 69 页)

759.

- [14] 张宏蕊,李建强,孙永,等. 跟骨关节内骨折合并腓骨肌腱脱位的多层螺旋 CT 诊断[J]. 临床与病理杂志, 2016, 36(11):1784-1788.
- [15] 彭亮,巫宗德,刘亮,等. 多层螺旋 CT 诊断跟骨关节内骨折合并腓骨肌腱脱位的临床应用价值[J]. 中国骨与关节损伤杂志, 2021, 36(6):652-654.
- [16] 花献福,郭建立,李俊,等. L 形切口合并外踝后小切口治疗跟骨关节内骨折合并腓骨肌腱脱位[J]. 医药论坛杂志, 2024, 45(6):645-648.
- [17] 张永明,王晓,叶锋,等. 扩大 L 形切口入路治疗跟骨关节内骨折合并腓骨肌腱脱位[J]. 临床骨科杂志, 2023, 26(5):638.
- [18] 娄磊,倘艳锋,马源,等. 跗骨窦入路平乐郭氏正骨旋撬法复位钢板内固定治疗 Sanders II、III 型跟骨骨折[J]. 中医正骨, 2023, 35(4):62-64.

- [19] 陈猛,王振,丁龙飞. 经跗骨窦切口切开复位内固定治疗跟骨骨折的临床研究[J]. 中医正骨, 2021, 33(11):31-35.
- [20] 邹光翼,梁伟,俞桂松,等. 改良跗骨窦入路斜 T 形锁定钢板内固定治疗 Sanders II、III 型跟骨骨折[J]. 中医正骨, 2023, 35(3):65-67.
- [21] 董延旭,金立昆,金桥,等. 改良弧形扩大跗骨窦入路治疗跟骨骨折临床研究[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2024, 32(4):49-54.
- [22] ATTENASIO A, HEIMAN E, HONG I S, et al. Postoperative wound complications in extensile lateral approach versus sinus tarsi approach for calcaneal fractures: are we improving? Updated meta-analysis of recent literature[J]. Injury, 2024, 55(6):111560.
- [23] 骆川,许苏梁,龚冠亦,等. 微创手术治疗跟骨骨折的研究进展[J]. 中医正骨, 2023, 35(3):61-64.

(收稿日期:2024-04-25 本文编辑:杨雅)

(上接第 48 页)

- [17] 王大中,符勤勤,刘利涛. 传统功法易筋经治疗腰椎间盘突出症慢性腰痛疗效及对腰椎躯干肌张力、活动度的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2023, 32(11):1560-1564.
- [18] 张琪,金鸿宾,范桐顺,等. 循经点穴手法配合易筋经卧虎扑食式治疗腰椎间盘突出症临床研究[J]. 山东中医

杂志, 2018, 37(7):567-570.

- [19] 李宇涛,牛晓敏,洪昆达,等. 易筋经调控情绪缓解膝骨关节炎慢性疼痛的脑机制研究[J]. 中国康复医学杂志, 2022, 37(11):1478-1484.
- [20] 王艳艳,李海燕. 健身气功易筋经对老年人自测健康水平的影响[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(5):1111-1113.

(收稿日期:2024-03-23 本文编辑:李晓乐)

(上接第 51 页)

- [26] WANG H Y, WANG L, LUO Z Y, et al. Intravenous and subsequent long-term oral tranexamic acid in enhanced-recovery primary total knee arthroplasty without the application of a tourniquet: a randomized placebo-controlled trial[J]. BMC Musculoskelet Disord, 2019, 20(1):478.
- [27] 王瀚. 抗 Xa 因子活性试验对全膝关节置换术后出血、瘀斑形成及凝血功能的管理和监测价值的研究[D]. 重庆:重庆医科大学, 2020.
- [28] 贾立华,徐娟. 全髌或全膝关节置换术后抗凝药物应用

进展[J]. 解放军药理学学报, 2022, 35(1):70-74.

- [29] 刘建丽,刘沛珍,林秀甜. 喜疗妥联合红外线照射用于膝关节置换术后皮下瘀斑的疗效观察[J]. 医药前沿, 2018, 8(27):126-127.
- [30] 龚志兵,徐福东,黄淑霞,等. 骨舒乳膏外用促进全膝关节置换术后患肢瘀斑消退的临床研究[J]. 中医正骨, 2020, 32(4):9-14.
- [31] 乔清奎. 活血疏肝汤治疗 TKA 术后(气滞血瘀证)下肢肿痛和瘀斑的临床研究[D]. 长沙:湖南中医药大学, 2019.

(收稿日期:2024-03-03 本文编辑:杨雅)

(上接第 60 页)

- [24] 任敬佩,穆晓红,李晋玉,等. 当归通痹汤联合中药热敷治疗膝关节炎性关节炎的疗效及对 IL-1 β 、MMP-3 和 TNF- α 水平的影响[J]. 中国中西医结合外科杂志, 2021, 27(2):224-227.
- [25] 邹占亿,窦思东,鄢行辉. 温针灸阳陵泉联合等速肌力训练膝关节炎性关节炎的疗效及对视觉模拟评分法和 Lysholm 膝关节评分的影响[J]. 世界中医药, 2018, 13(9):2292-2295.
- [26] 赵阳,刘家峰,杨焜. 温针灸联合高能半导体激光治疗

膝骨关节炎的效果及对患者膝关节功能的影响[J]. 山西医药杂志, 2022, 51(17):1968-1971.

- [27] 姜文丽,孔斌. 温针灸联合经筋推拿对膝骨关节炎患者软骨修复因子及膝关节功能的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2023, 4(2):35-37.
- [28] 陈焜,杨立东,韩正峰,等. 针灸康复疗法联合关节镜膝关节清理术对膝骨性关节炎患者血清 IGF-1、TGF- β 及 FGF-2 水平的影响[J]. 生物技术通讯, 2020, 31(5):576-579.

(收稿日期:2024-04-09 本文编辑:郭毅曼)