

三步推拿法在腰椎间盘突出症中的应用体会

★ 孙均重¹ 田端亮² 范圣华¹ 指导:王道全 (1 山东中医药大学 2005 级硕士研究生 济南 250014;
2 山东中医药大学 2004 级硕士研究生 济南 250014)

关键词:三步推拿法;腰椎间盘突出症

中图分类号:R 681.5⁺3 文献标识码:B

推拿治疗腰椎间盘突出症一直被公认为首选的治疗方法之一。笔者有幸师从山东推拿名家王道全教授,每见王老师运用三步推拿法为主治疗腰椎间盘突出症,每获显著疗效,现将其应用体会介绍如下:

1 三步推拿法

1.1 第一步放松手法 揉揉法:患者俯卧位,术者以手掌或大鱼际在患者上背部沿脊柱两侧足太阳膀胱经自上而下进行按揉,向下至臀部和下肢部,反复 3~5 遍,接着术者沿脊柱两侧骶棘肌自上而下施以深沉而柔和的揉法,配合腰部后伸被动运动,施术 5 分钟左右。

1.2 第二步治疗手法 (1)点按弹拨法:患者俯卧位,术者以双手大拇指弹拨腰椎两旁肌群,点按压痛点及居髂、环跳、承扶、殷门、委中、阳陵泉、承山、昆仑等穴,力量由轻到重,以患者“得气”为度。(2)腰部斜扳法:患者侧卧位放松,患侧下肢在上呈屈膝屈髋位,健侧下肢在下呈伸直位;术者面对患者而立,一手掌按住其肩前部,另一手掌或肘部抵住其臀部,先将其腰部被动扭转,当旋转到最大限度时,两手做反方向快速用力扳动,此时可听到一清脆的“喀嗒”响声,表示手法成功。先扳患侧,后扳健侧,左右各 1 次。

1.3 第三步结束手法 患者俯卧位,术者用轻柔和缓的揉、揉、推法等,施术于腰臀及患侧坐骨神经分布区,操作 3~5 分钟。最后用掌擦腰骶部,小鱼际擦腰肌两侧,擦时要裸露部位,以适量冬青膏为介质,局部达透热为度。

以上手法每日或隔日 1 次,每次治疗时间约 20 分钟。6 次为一疗程,可连续治疗 1~3 个疗程。

2 体会

(1)有些患者的椎间盘突出程度很轻微、很局限,但其临床症状和体征很严重,而有些患者的椎间盘突出程度很严重,但其临床症状体征却很轻。近年来,神经生化和免疫学的大量研究成果提示^[1],腰椎间盘突出后引发的无菌性炎症与临床表现密切相关,炎性介质对神经根的刺激应是椎间盘突出疼痛的主要机理。这种非特异性炎症物质来源于两方

面,一是退变的髓核内含有的乳酸、氢离子、前列腺素 E2 和磷脂酶等物质的漏出;另一方面是神经受压和刺激后,其本身将产生炎症反应,释放组胺、白介素、缓激肽以及白三烯等炎性介质,这些物质作为一种生物化学和免疫刺激剂可引起炎症反应。炎症累及邻近的神经组织形成神经根炎是产生临床神经损伤及疼痛、麻木等症状的主要原因。无菌性炎症是腰椎间盘突出症的主要病理基础,消除炎症是治疗腰椎间盘突出症的主要治疗目标。

(2)腰椎间盘突出症属于中医学腰痛范畴,推拿是一种行之有效的并具有中医传统特色的非手术疗法,吾师认为推拿治疗本病的立足点不在于突出物的回纳,而在于消除无菌性炎症,改善椎管血液循环,使受损部位的炎症介质降解、消除,减少对神经根的刺激,解除腰肌痉挛,降低椎间盘内压力,增加盘外压力,解除神经根与突出物的位置,加强局部血液循环,促使受损的神经根恢复正常功能。根据经络学说的理论,本病的疼痛部位多见于足太阳膀胱经和足少阳胆经的循行部位,承扶、殷门、委中、承山属于足太阳膀胱经,环跳属于足少阳胆经,点按以上穴位能行气活血、通络止痛、培补肝肾、强脊壮腰,并能改善局部的血液循环,促进机体代谢,减轻受损神经根的无菌性炎症,达到止痛的目的。

(3)有关斜扳法的生物力学证实,腰椎斜扳法是一种复杂的三维运动,它不仅使腰椎旋转,同时伴有前屈和侧弯,通过旋转力使关节突关节张开,产生明显的空间位置变化,关节囊受到牵伸,松动小关节,调整神经根管容积,并可拉动神经根移动,改善神经根与突出物的关系,减轻其对神经根的压力,调整椎体内外平衡,使神经根管内容和小关节粘连、滑膜嵌顿得到松解,并改善局部血液循环,增加局部血液淋巴回流,促进炎性渗出物致痛物质的吸收,从而消除疼痛,达到治疗的目的。

参考文献

[1]傅健峰,王力利.腰椎间盘突出症的发病机理[J].中国疼痛医学杂志,2000,6(1):47~52

(收稿日期:2006-11-14)