

中老年颈肩腰腿痛采用平衡针灸治疗效果分析

程学红

(江苏省南京市 鼓楼区凤凰社区卫生服务中心 210000)

摘要: 目的: 探讨平衡针灸在中老年颈肩腰腿痛患者治疗中的具体作用及效果。方法: 从 2022 年 3 月份起到 2023 年 3 月份期间因颈肩腰腿等部位的疼痛来本社区卫生服务中心寻求进一步诊断与治疗的中老年患者中随机地抽出 84 名作为本研究的研究对象, 再根据接受治疗方式的不同将这 84 名受试者平均地分为样本含量一致且在统计学上无明显差异的观察组与对照组, 观察比较不同治疗方式的具体效果。结果: 采用平衡针灸治疗方式进行治疗的观察组中老年颈肩腰腿痛患者在患处疼痛情况、生活质量、心理健康情况及治疗有效率上均优于仅使用常规针灸进行治疗的对照组 ($P < 0.05$)。结论: 平衡针灸在中老年颈肩腰腿痛的治疗中能起到缓解患者疼痛, 提高其生活质量, 促进心理健康, 提高疗效等作用, 有利于其功能的恢复及疾病的痊愈。

关键词: 颈肩腰腿痛; 中老年患者; 平衡针灸; 治疗效果; 疗效分析

颈肩腰腿痛主要是指人体的颈部、肩部、腰部、腿部等部位都出现疼痛, 如果是由于骨骼、肌肉、韧带等软组织出现了损伤或无菌性炎症所引起的^[1]。此类疼痛会影响患者的正常活动, 导致其生活质量的下降, 长期迁延不愈的疼痛还会对患者的心理健康产生负面影响。而我国传统医学中的针灸有着很好镇痛效果, 常用于颈肩腰腿等多个部位等疼痛治疗。近期, 有学者提出使用平衡针灸治疗疼痛疾病。平衡针灸是传统医学与现代医学在针灸领域相结合的一门针灸学, 强调通过, 激活人体固有的自我平衡机制, 来实现人体对病变部位的自我修复^[2]。平衡针灸具有取穴少, 病人痛苦小的特点原则上一病一穴, 多症一穴, 受到广大患者的喜爱^[3]。本临床试验主要探讨平衡针灸在中老年颈肩腰腿痛患者治疗中的具体作用及效果。

一、资料与方法

(一) 一般资料

从 2022 年的 3 月份开始, 本研究相关人员从以颈肩腰腿等部位疼痛为主诉来本社区卫生服务中心进行进一步诊断与治疗的中老年患者中依照较为严格的随机标准抽出与本研究相关要求相符合的 84 名参与试验, 再将这 84 名中老年颈肩腰腿痛患者平均地分为接受不同针灸治疗方式的两个组。本次试验所选取出的颈肩腰腿痛患者在性别男女分布、具体的年龄、疼痛病程及疼痛部位等与研究相关的基本指标上经严格的统计学检验均不存在比较明显的不同 ($P > 0.05$), 具体指标数据如表 1 所示。

表 1 中老年颈肩腰腿痛患者一般资料的组间比较

组别	n	性别 (女:男)	年龄(岁)	病程(年)	疼痛部位			
					颈 部	肩 部	腰 部	腿 部
对照组	42	15: 27	56.94±8.06	2.34 ± 1.82	10	10	11	11
观察组	42	16: 26	56.27±8.21	2.54 ± 1.79	11	11	10	10

1. 纳入标准

以颈部、肩部、腰部、腿部等部位疼痛为主诉就诊的患者; 年龄在 45 岁以上的中老年人; 在本社区管辖范围内长时间居住的居民; 能够接受针灸治疗; 配合本研究过程中及治疗后随访者; 自愿作为受试者参与试验并签署相关同意书者。

2. 排除标准

年龄在 45 岁以下的青少年; 局部疼痛不明显者; 因意识或精神障碍无法进行日常交流者; 在试验进行过程因死亡或其它意外未能完成本试验既定治疗及随访者。

(二) 具体方法

对照组的患者采用常规的针灸治疗方案进行相关治疗。观察组的 42 名社区中老年颈肩腰腿痛患者则采用平衡针灸治疗。根据病人酸痛部位的不同, 按包括肩膀酸痛、脖子酸痛、腰疼痛、臀部酸痛、膝盖疼痛和脚踝关节酸痛等共六个类别处理, 平衡针灸的取穴方法均采用了交叉方法, 且为单一针灸在的必选穴位中。针对肩膀酸痛患者而言, 针灸治疗穴位选择肩痛穴, 位置多在腓侧 6cm、足三里穴下的六公分左右位置; 针对脖子酸痛患者而言, 针灸治疗穴位选择颈痛穴, 位置多在手背掌和手指根部的小指与无名指之间位置; 而针对腰痛患者而言, 针灸治疗穴位则选择腰痛穴, 位置多在额头正中部位; 针对臀痛患者来说, 针灸治疗穴位选择臀痛穴, 位置多在背部最高峰以及腋下的后方中心点位置; 针对膝关节内痛患者来说, 针灸治疗穴位选择膝痛穴, 位置多在膝关节后方和侧面的正中央位置; 针对膝关节外痛患者来说, 针灸治疗穴位选择踝痛穴, 位置多在桡骨的横纹中央位置并偏向于桡侧 3cm 左右处。所有受试者均在本卫生服务中心接受为期一个月的治疗。

(三) 评价指标

本临床试验主要对中老年颈肩腰腿痛患者在不同针灸模式治疗后的患处疼痛情况、生活质量、心理健康情况及治疗效果这 4 个方面采用相关的专业量表进行量化的统计与分析。患处疼痛情况采用视觉模拟评分量表, 满分 10 分, 分数与疼痛程度呈正比; 生活质量 QOL-74 量表进行量化评价, 分数与生活质量成正比; 心理健康情况采用 SAS、SDS 两个量表对患者的焦虑及抑郁情况进行评价, 分数与患者心理健康情况成反比; 根据患者治疗后的具体情况, 将其治疗效果分为治愈、显效、有效和无效四个等级并计算治疗有效率。

(四) 统计学处理

本研究在试验全过程中采集到的所有临床数据均通过专业 SPSS22.0 统计学软件进行相关指标的分析, 本试验主要选择 t 检验与 χ^2 检验, 检验标准设定为 0.05。

二、结果

(一) 患处疼痛情况

干预前, 两组中老年颈肩腰腿痛患者在疼痛情况的 VAS 评分上在统计学上没有较为显著的差异 ($P > 0.05$)。为期 1 个月的针灸治疗完毕后, 对所纳入的中老年颈肩腰腿痛患者的患处疼痛情况进行比较。其中采取平衡针灸治疗的观察组疼痛患者在患处疼痛情况上的评分较对照组有

论 著

显著的较低 ($P < 0.05$), 如表 2 所示。

表 2 治疗前后患处疼痛情况的组间比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	时间	VAS
对照组	42	治疗前	8.21±0.42
		治疗后	4.13±0.39
观察组	42	治疗前	8.12±0.31
		治疗后	2.65±0.19

(二) 生活质量

为期 1 个月的针灸试验结束后, 对所纳入的中老年颈肩腰腿痛患者的具体生活质量进行比较。其中采取平衡针灸治疗的观察组疼痛患者在生活质量上的评分明显高于采用常规针灸治疗的对照组 ($P < 0.05$), 如表 3 所示。

表 3 治疗后生活质量的组间比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	心理功能	社会功能	物质生活	躯体功能
对照组	42	74.89±1.47	70.26±2.13	74.52±1.32	70.17±2.36
观察组	42	86.46±2.57	87.19±2.06	91.26±2.61	91.42±2.58
t		7.45	38.772	35.137	42.974
P		0.000	0.000	0.000	0.000

(三) 心理健康情况

干预前, 两组中老年颈肩腰腿痛患者在代表心理健康状况的 SAS、SDS 评分上在统计学上没有较为显著的差异 ($P > 0.05$)。为期 1 个月的针灸治疗完毕后, 对所纳入的中老年颈肩腰腿痛患者的心理健康改善情况进行比较。其中采取平衡针灸治疗的观察组疼痛患者在抑郁、焦虑情况上的评分较对照组有更为显著的降低 ($P < 0.05$), 如表 4 所示。

表 4 治疗前后患者心理健康情况的组间比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	时间	SAS	SDS
对照	42	治疗前	68.21±3.42	63.13±6.13
		治疗后	51.13±2.39	52.09±8.35
观察	42	治疗前	68.12±3.31	63.12±6.51
		治疗后	42.65±2.19	41.41±8.30

(四) 治疗效果

采取平衡针灸治疗的观察组疼痛患者的有效率明显优于采用常规针灸的对照组 ($P < 0.05$), 如表 5 所示。

表 5 治疗有效率的组间比较 [例 (%)]

组别	n	治愈	显效	有效	无效	治疗有效率
对照组	42	14 (33.33)	15 (35.71)	6 (14.29)	7 (16.67)	35 (83.33)
观察组	42	20 (47.62)	17 (40.48)	4 (9.52)	1 (2.38)	41 (97.62)
χ^2						4.974
P						0.02574

三、讨论

颈肩腰腿痛主要是慢性劳损或无菌性发炎导致的以病患局部酸痛, 肿胀或功能丧失为主的一种病症^[4]。各个区域的酸痛, 基础病变都不一样, 如果是脖子的酸痛, 一般与颈椎病密切相关, 而且会伴随头痛的表现。肩膀的酸痛大多和肩周炎有一定的关联, 而且会伴随肩关节运动受限, 腰酸背痛一般是腰椎间盘突出、腰肌劳损的病变所导致, 膝关节骨性关节炎会引起小腿酸痛。这些病痛会产生相应的影响, 一是酸痛会干扰患者正常的活动, 尤其是当酸痛严重后, 会干扰患者的入睡, 而睡眠不良在后期则会干扰患者正常的生活工作; 二是此类疼痛严重了之后就会导致整个身体的发生严重的麻痹无力, 或者肌肉收缩, 更严重的时候病人就会出现身体麻痹, 会严重干扰患者正常的生活工作; 三是针对较严重的颈部,

肩膀, 腰腿疼痛的病人, 长期卧床的时间一般比较久, 尤其是针对老年人, 在长期卧床之后, 就会导致褥疮, 坠积的患者, 或者尿路感染的现象, 会干扰老年人的正常日常生活, 更严重的之后就会导致脏器功能衰竭, 危害老年人的正常健康。

针灸则具有较好的止痛效果。针灸属于常见一种物理方法, 对相对应的穴位进行针灸, 能够起到镇痛作用。开始的时候, 在针灸部位会产生局部的酸、胀、麻木等的复合感受, 经过针灸后再顺着外周和中心途径传递到整个大脑的高级部位, 从而可以产生止痛效果。

而在传统中医针灸基础上新提出的平衡针灸主要是利用针灸调节大脑与中枢系统的平衡, 以实现对各部位的正常生理功能的恢复。利用针刺外周神经系统的方法, 可通过输出高电流感觉神经至脑中心, 进而使功能障碍或失调的中枢神经系统回复至原有的均衡水平, 从而实现人体恢复新的均衡水平的功能^[5]。

平衡针灸疗法作为近年来新兴的技术, 具有应用广泛、自我平衡、系统平衡、单点疗法、快速针灸、即时效应等诸多有效特征^[6], 从而使患者能得到更有效的治疗。首先是自我平衡, 所谓自我平衡系统的实质就是调整人体的自身调节机能。通过利用平衡针灸技术, 就可以调节、巩固、恢复人脑的高等神经中枢, 进而激活、调节人机体的生物能力, 从而促进了人体在正常疾病情况下的良性转归。然后是系统协调, 所谓平衡针灸技术就是采用直接针灸神经主干或神经根, 把直接针灸神经的信号经由人体信息高速公路网络, 直接传递给人脑中的高级神经根, 并利用调节的信息高速公路来实现对人体内各系统的调节支配功能。另外, 平衡针灸技术中也应用了单穴方法。单穴疗法的原则上为一病一穴, 一症一穴, 即对百分之八十以上的疾病都可以选择一个必选穴。而平衡针灸的基本取穴标准为三十八个必选穴。平衡针灸疗法的针灸速率通常较快, 即整个针灸流程限制在三分钟以内。对各个必选穴都有不同的针灸感应要求, 对一般针灸反应一出立即出针。但对某些慢性疾病、症状特别严重的病人, 也可予以留针。同时平衡针灸还能对百分之八十以上的疾病在三秒钟内快速见效。

本研究通过临床试验发现平衡针灸在中老年颈肩腰腿痛的治疗中能起到缓解患者疼痛, 提高其生活质量, 存进心理健康, 提高疗效等作用, 有利于其功能的恢复及疾病的痊愈, 建议广泛推广。

参考文献:

- [1] 曾宇婷, 林明鸣, 林静, 谢智灵. 伸筋散穴位贴敷辅助颈肩腰腿痛的临床效果[J]. 临床合理用药, 2023, 16(02):109-111. DOI:10.15887/j.j.cnki.13-1389/r.2023.02.033.
- [2] 胡洪平, 林俊, 车德文. 应用董氏奇穴、平衡针联合改良中药硬膏热敷治疗中风后肩痛患者的疗效观察[J]. 世界中西医结合杂志, 2022, 17(10):1989-1992+1996. DOI:10.13935/j.cnki.sjzx.221015.
- [3] 辛辉, 李鹏, 李秀丽, 王贵玲. 低频经皮穴位电刺激联合平衡针与脑机接口技术对脑卒中患者上肢运动功能的影响[J]. 针灸临床杂志, 2022, 38(10):10-15. DOI:10.19917/j.cnki.1005-0779.022184.
- [4] 勾志静, 王淑洁, 陈靖军, 赵永凯, 赵向波, 宋媛媛, 侯宏理. 苍龟探穴针法联合温灸、刺络放血对慢性颈肩痛患者效果观察[J/OL]. 中华中医药学刊:1-10[2023-03-25]. http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1546.R.20230216.1809.016.html
- [5] 洪媛媛, 猴燕华, 刘永锋, 曾旭梅. 耳穴压豆配合平衡针治疗急性腰扭伤的疗效及对患者腰椎活动度的影响[J]. 黑龙江医药, 2022, 35(03):661-663. DOI:10.14035/j.cnki.hljyy.2022.03.064.
- [6] 贾连升, 蒋丹丹. 平衡针对腰椎间盘突出症患者 PELD 后残余神经痛及炎症因子水平的影响[J]. 深圳中西医结合杂志, 2022, 32(09):39-42. DOI:10.16458/j.cnki.1007-0893.2022.09.012.