

中国传统运动治疗慢性下腰痛的临床研究进展

李鸿健 胡 蓉 朱含威

(成都中医药大学 四川 成都 610032)

【摘 要】慢性下腰痛是最普遍的慢性疼痛疾病之一，是导致患者功能障碍、影响工作和生活的主要疾病。目前国内外尚无治疗慢性下腰痛的一线疗法，中国传统运动（太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等）在我国应用广泛且历史悠久，简单易学、经济实惠且患者依从性较好，在改善慢性腰痛（CLBP）症状方面安全有效。本研究整理各传统运动疗效、安全性及干预时间，认为长期坚持中国传统运动能改善慢性下腰痛患者的疼痛及功能障碍。

【关键词】导引；气功；运动疗法；下腰痛

Clinical research progress of Chinese traditional exercise therapy for chronic low back pain

Hongjian Li Rong Hu Hanwei Zhu

(Chengdu University of TCM, Chengdu, Sichuan, 610032)

[Abstract] Chronic low back pain is one of the most common chronic pain diseases. It is the main disease that leads to the dysfunction of patients and affects the quality of work and life. This study summarized the efficacy, safety and intervention time of traditional exercise, and concluded that long-term adherence to traditional Chinese exercise can improve the pain and dysfunction of patients with chronic low back pain.

[Key words] Guidance; Qigong; Exercise therapy; Low back pain

下腰痛常指肋缘和臀下褶之间的疼痛，可功能肌肉紧张、僵硬及坐骨神经痛，慢性下腰痛是指持续时间超过12周的下腰痛^[1]。在临床诊疗活动中，导致慢性下腰痛的病理因素常难以明确，因此，目前治疗下腰痛的主要目的是缓解疼痛及改善腰椎功能^[2]。目前针对慢性下腰痛的一线疗法尚未达成共识，但运动疗法相较药物、手术等治疗方式，具有低成本、易坚持、无创伤的优点，因此被广泛应用于慢性下腰痛的治疗当中。其特点主要是通过锻炼脊柱肌肉力量、增加躯体协调性来增强腰椎稳定性^[3]。中国传统运动(Traditional Chinese exercises, TCEs)包括太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等，通常属于轻度或中等强度的运动方式。在中国应用于多种疾病的防治已有上千年的历史，在慢性下腰痛的治疗中疗效较好且患者认可度较高，现就各传统运动疗效、安全性及干预时间综述如下：

1 太极拳

1.1 简介

太极拳起源于明清时期，其运动理念扎根于道家传统“阴阳”学说，是一门刚柔并济、协调全身的拳法，具有强筋壮骨、调畅气血、疏通经络、平衡阴阳的作用，在国内国外均广泛开展^[4,5]。

1.2 疗效及安全性

李翔^[6]等人的对太极拳治疗慢性下腰痛进行meta分析，认为太极拳能改善患者的日常生活能力。王瑞^[7]设计两个对照试验，通过数字化手持式压力计、无创肌肉功能检测仪等客观仪器及数字化疼痛评分、Oswestry功能障碍指数得分(Oswestry Disability Index, ODI)等量表，发现太极拳较假太极拳组更能提高多裂肌、最长肌等肌肉疼痛阈值，且较物理治疗组有更良好的功能改善。除传统太极拳之外，童晓^[8]的研究显示，改良太极拳“闪通背”法可能通过改善腰骶部多裂肌功能以增加脊柱稳定性，从而对慢性腰痛产生治疗效果。现有研究显示，太极拳是骨关节炎、慢性腰痛等疾病的有效干预措施，且不良反应发生率、程度轻微。

1.3 干预时间

在慢性疼痛的管理中，基于上述研究，学者们普遍认为太极拳的干预应至少持续6周以上，且长期坚持能取得更好的疗效。

2 八段锦

2.1 简介

八段锦是我国著名的传统健身功法之一，由八个不同动作组合而成，早在宋朝时期已有关于八段锦的

记录^[9]。其锻炼过程强调身心结合、精神集中,从而达到调养身心、缓解疲劳、强身健体的作用。

2.2 疗效及安全性

何彦等^[10]研究认为,八段锦治疗能加快腰背部血液循环、松解腰背肌组织粘连,从而缓解患者腰部疼痛,改善腰椎活动度。高峰等^[11]研究认为,八段锦通过活动腰椎关节、调节呼吸频率节律、保持患者精神专注等综合方式,达到减轻疼痛、改善焦虑状态和提高自我效能感的效果。目前相关研究仅两项研究报告了可能由八段锦引起的不良事件,以肌肉酸痛为主,并没有严重不良反应事件,因此,八段锦运动的收益是明显大于风险的。

2.3 干预时间

上述研究显示,大部分有关八段锦的临床研究干预都设置在12周以上,部分学者则认为4周及以上可能达到了学习八段锦姿势和动作所需的最短持续时间,且相比增加每周锻炼的频率,坚持4周以上更有意义。

3 五禽戏

3.1 简介

五禽戏是我国另一种著名的传统运动,由东汉时期华佗所创。其模仿虎、鹿、熊、猴、鹤五种动物的动作,强调在练习中身体运动、呼吸、心理和谐地融合在一起,以调养脏腑、防治疾病^[12]。

3.2 疗效及安全性

宁兴明等^[13]设计的为期3月随机对照试验显示,五禽戏组在VAS疼痛评分、脊柱屈伸活动度、腹部及背部肌肉耐力等方面的改善均优于核心肌群组。国丽群等^[14]分析了230份研究,结果显示五禽戏具有良好的安全性和依从性。但总体而言,五禽戏在老年群体中的安全性仍缺乏足够证据。

3.3 干预时间

大多数为期24周的五禽戏干预能缓解疼痛、增强肌肉力量,而更好的功能改善则可能需要坚持更长时间的锻炼。

4 易筋经

4.1 简介

易筋经是中国传统导引术之一,也是中华传统武术的代表。易筋经功法具有筋骨并重、动静结合、缓慢而流畅的特点,能奏舒筋活络、调气养身之效^[15]。

4.2 疗效及安全性

李勇强等^[16]对易筋经治疗劳损性腰痛进行的临床观察显示,3个月的易筋经功法锻炼可能改善腰痛患者的疼痛及功能障碍。司惠娟^[17]最近的一项随机对照试验对比腰椎间盘突出症患者的牵引治疗与牵引联合易筋经功法治疗,结果显示联合治疗组的JOA评分改善更多。该研究认为长期的易筋经功法锻炼能够纠正小关节紊乱、改善椎旁肌肉及韧带状态,以使脊柱恢复正常力学平衡。

在一项有关易筋经治疗骨关节炎的随机对照试验中^[18],易筋经组和伸展运动组分别有3例和4例患者因症状加重被取消试验资格,但症状加重与锻炼方法的相关性并未报道,且后续实验中两组均未发生严重安全问题。其余研究中对除肌肉酸痛以外的不良事件报道较少,但对于易筋经安全性的评估仍缺乏高水平证据。

4.3 干预时间

目前的研究对于易筋经功法的干预时间从2周至3个月不等^[19,20],均有一定临床疗效,因此,尚难以给出易筋经的推荐干预时间。

5 讨论

在中医学中,腰痛属“痹症”、“筋伤”范畴,治疗上应动静相宜、筋骨同治^[21]。各种TCEs均强调动作与呼吸相结合,已达到调气养神、身心同治的效果。TCEs在我国应用广泛且历史悠久,简单易学、经济实惠且患者依从性较好。TCEs目前已被广泛推荐用于治疗慢性下腰痛,能达到与其他运动疗法相同甚至更好的疗效。对于练习TCEs的患者来说,在保证安全性的同时,疼痛程度和腰背背部功能障碍得到了显著的改善。本研究认同长期锻炼对患者的康复更有益的观点,但尚缺乏高水平证据支持。目前关于太极拳的国内外研究较多,八段锦和五禽戏次之,而易筋经以及其他本研究中未提到的TCEs,尚缺乏高水平证据证明其有效性及安全性。已有的研究也大都观察临床疗效,关于作用机制的研究以及理论的探讨尚有待完善。

6 结论

中国传统运动治疗慢性下腰痛安全有效且优点明显,可作为慢性下腰痛的替代或补充疗法,值得临床应用与推广。

参考文献:

[1] 罗君,李兆宝.脉冲整脊技术联合腰椎小关节注射治疗腰椎小关节源性下腰痛的疗效[J].中国康

复,2018,第4期

[2] 岳寿伟. 腰痛的评估与康复治疗进展 [J]. 中国康复医学杂志,2017,32(2):136-139.DOI:10.3969/j.issn.1001-1242.2017.02.002

[3] 倪国新. 下腰痛的运动疗法 [J]. 现代康复,2001,5(12):88-89.DOI:10.3321/j.issn:1673-8225. 2001.12.062

[4] 张文. 太极拳运动的中医理论诠释 [D]. 扬州大学,2013

[5] 张浩,王杨,成荣君. 超声引导脊神经后支阻滞对腰椎关节突关节源性慢性腰痛疗效的临床研究 [J]. 颈腰痛杂志.2021(01)

[6] 李翔,王芾斌,李天骄,何坚,侯美金. 太极拳治疗下腰痛临床疗效的 Meta 分析 [J]. 康复学报,2017,27(04):60-64

[7] 王瑞. 简化太极拳对腰背部肌肉压痛阈值及腰痛患者功能障碍的影响 [D]. 上海体育学院,2021. DOI:10.27315/d.cnki.gstyx.2021.000513

[8] 童晓. 改良太极拳“闪通背”法对慢性非特异性下腰痛患者腰骶部多裂肌功能的影响 [D]. 成都中医药大学,2017

[9] (宋)洪迈撰. 夷志坚(第一册) [M]. 北京:中华书局,2006.10:258-259

[10] 何彦,刘敏. 立式八段锦治疗慢性非特异性下腰痛的疗效观察 [J]. 湖南中医药大学学报,2020,40(1):105-108.DOI:10.3969/j.issn.1674-070X. 2020.01.023

[11] 高峰,袁松,刘娜,郑树基. 八段锦对慢性非特异性腰痛的疗效观察 [J]. 康复学报,2018,28(4):13-17. DOI:10.3724/SP.J.1329.2018.04013

[12] 杨鸿旭. 探讨脊柱内镜下脊神经背内侧支

射频消融术治疗小关节源性腰痛的效果 [J]. 医药与健康.2020(01)

[13] 宁兴明,伍亮,王廷,何栩,虞亚明. 五禽戏配合核心肌力训练治疗非特异性腰痛的临床研究 [J]. 中医正骨,2015,27(11):25-28

[14] 郝明,张立新,王立忠. CT 引导下选择性经皮射频消融术治疗腰椎关节突关节源性腰痛 [J]. 中医正骨.2019(05)

[15] 孔亚敏,严隽陶,史智君. 健身气功易筋经临床研究进展 [J]. 中国中医药信息杂志,2019,26(2):133-136.DOI:10.3969/j.issn.1005-5304.2019.02.031

[16] 李勇强,应有荣,陈德军. 易筋经导引法在劳损性腰痛患者中的应用效果 [J]. 中国民间疗法,2020,28(17):113-115.DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2020.1754

[17] 常磊,唐肇毅,何超丰. 脉冲射频联合阻滞术治疗腰椎关节突关节源性腰痛的疗效分析 [J]. 颈腰痛杂志.2020(06)

[18] 李洪涛,王世轩,赵双利. C 臂 X 光机引导下针刀治疗腰椎关节突关节源性慢性腰痛疗效观察 [J]. 河北中医.2020(08)

[19] 苏志超,杜鑫,闫华琼. 基于四海理论探讨腹部推拿治疗慢性下腰痛所致抑郁 [J]. 河南中医.2021,第8期

[20] 蒙剑. 探讨肌内效贴配合关节松动术治疗老年非特异性下腰痛患者的临床疗效 [J]. 全科口腔医学电子杂志.2019(26)

[21] 张俊喜. 椎间盘源性下腰痛的影像诊断及微创治疗探讨 [J]. 基层医学论坛.2017(04)