

壮医药合剂治疗产后腹直肌修复疗法分析

杨曼生⁽¹⁾ 黄汉儒⁽²⁾ 黄红杨 磨敦才⁽³⁾

(1. 南宁昇立中药研究所 广西 南宁 530000)

(2. 广西壮医院 广西 南宁 530000)

(3. 南宁昇立中药研究所 广西 南宁 530000)

【摘要】腹直肌分离是产后的一种普遍现象，腹直肌分离（DRA）是指人体腹白线两侧腹直肌在腹壁两侧分开，向白线组织方向伸展，造成腹壁肌力降低，腹壁出现形态变化，进而对人体生理功能造成影响的疾病。这种病症受到了广大外科医师的重视。产后腹直肌的分离是妊娠、产褥期腹部白线松弛、拉长的重要因素，而且会导致腰痛，盆底功能障碍，腹壁疝等疾病，严重的会给患者的正常生活造成该不良影响，所以产后腹直肌分离的康复治疗是非常有必要的，在实际的治疗过程中，应该考虑患者自身的情况，灵活应对。

【关键词】壮医药；腹直肌；产后；修复

Analysis of the therapeutic effects of Zhuang medical mixture on Postpartum Rectus abdominis muscle repair:

Mansheng Yang⁽¹⁾ Hanru Huang⁽²⁾ Hongyang Huang Duncai mo⁽³⁾

(1.Nanning Shengli Institute of Traditional Chinese Medicine,Nanning,Guangxi,530000)

(2.Guangxi Zhuang Hospital,Nanning,Guangxi,530000)

(3.Nanning Shengli Institute of Traditional Chinese Medicine,Nanning,Guangxi,530000)

【Abstract】Rectus abdominis separation is a common postpartum phenomenon, the separation of Rectus Abdominis (Dra) is a kind of disease in which the Rectus abdominis muscles on both sides of the abdominal wall are separated and extended towards the tissue of the white line, which results in the decrease of the muscle strength of the Abdominal Wall and the appearance of the morphological changes of the abdominal wall, thus affecting the physiological function of the human body. This kind of disease receives the general surgeon's attention. The separation of the RECTUS abdominis muscle after delivery is an important factor in the relaxation and lengthening of the white line in the abdomen during pregnancy and puerperium. It can also lead to low back pain, Pelvic floor dysfunction, Abdominal Wall Hernia and other diseases, so the rehabilitation treatment of Postpartum Rectus abdominis separation is very necessary, in the actual treatment process, should consider the patient's own situation, flexible response.

【Key words】Zhuang Medicine; Rectus Abdominis; Postpartum; Repair

腹直肌和腹白线的两边分开是产后腹部肥胖的主要原因。在妊娠中，特别是在妊娠末期，由于子宫中的胎儿数量增加，腹部的肌肉和皮肤会变得非常伸展和膨胀。在这个时候，腹直肌会分开。怀孕妇女在生产后，腹部通常会慢慢复原。一年之后，直肌会慢慢地向腹部的白色线条靠拢，然后回到原先的位置。但腹壁、腹直肌、腹直肌、腹白线的宽度及强度均有不同程度的差别。产后若不能得到及时的治疗，腹壁会膨胀松弛，从而导致形体变化，出现下腰痛、腰椎脆弱等并发症，从而影响到病人的身体和心理健康，从而影响到患者的生活质量。因此，如何使腹直肌尽快康复，改善病人的生存质量，是目前临床急需解决的问题。本文主要探究火功疗法对治疗腹直肌修复的影响。

人们将瑶族传统上以“火”治疗疾病的方式称为“火功疗法”。这种治病方法的方式有很多种，例如，烧灯火、烧药火、药条灸等等，更多的是就地取材，然后用直接或者间接的方式在伤患部位进行点压，或用温药酒迅速拍击，促进药物的吸收，达到调和气血、强身健体、预防疾病和保健作用。瑶医火功疗法对感冒、风湿性骨痛、肿胀、疼痛等疾病有很好的治疗效果，同时也是最常用的，最流行的一种门诊疗法。

1 腹直肌分离的内涵

腹直肌分离是指是腹白线两侧的腹直肌肌腹之间的距离不断变大，白线逐渐变得又薄又宽，从而形成的一种直肌间距离^[1]。Beer等^[2]测定了以下腹白线的生理参数：在剑突水平高度，宽15mm；肚脐上方3公分，宽度22mm；在肚脐下2cm处，宽度为16毫米。随着年龄、妊娠和产程的延长，

腹部的白线宽度逐渐增大。现阶段，关于腹直肌间的距离还没有一个统一的标准，在实际的临床医学中，关于腹直肌病症的判断标准是：Chiarello等对肚脐，肚脐上方4.5厘米，肚脐下面4.5厘米三个地方进行测量，只要其中一个测量结果的分离距离超过2厘米，就可以确定为腹直肌分离。

2 腹直肌分离的诊断

临床测量检查的方式有指测量宽度，卷尺测量，卡尺测量。在实际的治疗过程中，应用最多的是指宽测量方法，通过这种方法能够有效判断患者是否存在腹直肌分离，同时可以判断分离的程度。两侧腹直肌内侧缘的纵向距离超过2个手指宽度的就可以确诊为是腹直肌分离，2-3个手指宽度是比较轻的患者，3-4个手指宽度的属于中度，超过4个手指宽度的是比较严重的患者。但是，不同的治疗医师他们手指的宽度有可能不同，因此有可能造成误差。针对这种情况，应用最多的是卷尺、卡尺的测量方法，而且这两种测量方法能够有效保证测量的准确度和精确度，但对腹壁有严重松弛或腹壁肥厚的病人，这三种方法有很大的误差。

医学影像检查，人们普遍认为超声检查是一种精准程度特别高的方法。CT和MRI同样可以进行腹部扫描，但是两者方法有一个弊端就是费用都很高，CT有可能导致病人接触到放射性物质，从而限制了它的使用。超声是一种操作简单、费用较低、可重复使用的有效测量腹直肌分离的方法。

3 瑶医火功疗法的作用原理功效及火功疗法分类

3.1 瑶医火功疗法的作用原理

与传统的针灸方法类似，瑶医火功法是基于中医的理论

种比较独到的治疗方法,即:用火将药物点燃之后,对伤患的部位、穴位进行直接或间接的艾灸,目的就是为能够刺激经络,调理气血,预防疾病,有效帮助人体机能的正常恢复。除了用温灸来刺激人体的穴位之外,瑶医火功疗法还有一定的药效作用。一般而言,外科疾病多为局部,而穴位通常在治疗过程中起辅助作用,五脏六腑的病症和局部穴位一样重要。在实际的治疗过程中,针对不同的患者和病症,会采用不同的药物和治疗方法。在实际的病症治疗过程中,根据不同的疾病采用合适的药材和治疗方法,能够有效对病症加以控制,达到理念的治疗效果,减轻患者的身体伤痛和经济负担。

3.2 火功疗法的分类

3.2.1 药棍灸

药棍灸的实际使用方法是把药棍的一端放在蜡烛或酒精灯的火焰上,点燃之后只留暗火,用3-5张纸包好,或者用桔子叶,柚子叶,生姜,洋葱和大蒜,对着受伤的地方进行艾灸,这个办法在实际的运用过程中要不断的进行重按,一般将其称为隔物灸。也可以隔着衣服进行艾灸,因为与皮肤有一定的距离不会灼伤皮肤,因此受到很多人的喜爱。瑶医常用此疗法治疗头痛、骨质增生、腹痛、妇女月经不调等多种疾病。

但是在实际使用过程中要注意因为药棍灸是用暗火进行针灸的,因此,火势要小,动作要轻柔,以免烫伤肌肤。艾灸后会出现皮肤发红的情况,这是正常的现象。如果温度过高或过高,艾灸力度过猛,可能会灼伤皮肤,此时要进行及时的处理,必要时可以采取药物治疗。

3.2.2 灯草灸

灯草灸是以植物油脂为燃料,在人体穴位上直接进行艾灸的方法。它是一种古老的民间治疗方法。对腮腺炎、打嗝、腹痛、功能性子宫出血、手脚冰冷等病症有一定的疗效。

在使用灯草灸时要注意这种方法在艾灸火中有许多小烧伤,所以应该尽量保持清洁以防止感染,且艾灸部位在3天之内都尽量不要碰水。同时注意灯草要少量蘸油,切记不可过量。而且在对儿童进行针灸时应该尽量避开其眼部和面部,针灸的次数也不能过多。孕妇的浅动脉、浅大静脉和腹部处不宜进行艾灸。艾灸时应该保持皮肤清洁,防止感染。

3.2.3 药条灸

药条灸法是把动植物风干之后,研磨成粉,做成干燥的药条,用于艾灸。瑶医在针灸过程中更多的是采用当地的新鲜草药,而且几乎每一种药方中都加入了苦艾叶、生姜、皂甙等气味比较大的东西。能根据病人的特殊需要,制作出具有鲜明民族特色的药品。

4 腹直肌分离治疗的方法

4.1 辅助工具

如收腹带,塑形衣等,通常来说只能起到简单的束缚和固定作用,对腹直肌的治疗并起不到很好的效果,而且也不会促进腹直肌的复原,相反可能会提高腹部压力,严重时还会使盆底功能紊乱。所以,不推荐在产后长期使用诸如腹带之类的器具。

4.2 运动疗法

对腹部肌群采用不同的训练方法,既能促进腹直肌的运动,又能提高肌力,加强腹直肌群,使腹直肌的间距变小。但是,在选择练习的时候,应该尽量避免腹部的弯曲,有研究显示,腹部弯曲很大程度上会影响盆底功能,增加腹直肌的分。所以,运动要结合自身的实际情况选择合适的锻炼方式,不可盲目进行。

4.3 中医康复治疗

如中医,针灸,推拿等方法能够有效活血,起到化瘀止痛的效果。而且在一定程度上能够改善血液循环、肌肉收缩,使肌肉的弹力和收缩能力增加,有效帮助患者促进腹直肌功能的恢复。但是,中医的针灸推拿技术对医者的要求很高,要求他们不仅具备扎实的理论知识,而且要有技能,这就要求有执业医师受过正规且严格的训练。

4.4 仿生物电刺激疗法

通过低频率的电流,可以促进神经、肌肉的收缩,从而达到治疗神经、肌肉疾病的目的。近年来,生物电刺激技术在临床上得到了广泛的应用,特别是在康复和整形手术中。可应用于外伤所致的病症,例如:神经肌肉损害及肌肉萎缩。近年来,在妇科临床上,为了促进产后子宫的恢复,骨盆肌肉和腹直肌的康复,也逐渐成为了妇科临床上的首选方法。其基本原理是:在不同的电流下,对不同部位的肌肉进行电刺激,从而引起局部的被动反应,逐步增强其收缩能力,逐步恢复其正常的肌肉功能。

4.5 联合治疗

目前,以综合疗法为主的治疗产后腹直肌分离是最好的选择。近年来,临床上比较常见的综合治疗方法有:仿生电刺激、推拿、针灸、中医、中枢肌群锻炼等。以韦瑞敏为例,采用了电刺激与康复推拿法进行腹直肌分离,徐菊芳等采用了以仿生电刺激为基础的盆底康复训练与传统的腹部按摩相结合的方法,邹文华则采用了腹直肌运动与仿生电刺激相结合的方法。上述结果均显示,该疗法在临床上有良好的疗效。综合治疗是一种综合治疗方法,能有效地改善患者的治愈率和临床效果。

4.6 局部注射增生液疗法

在局部(肌腱,关节,韧带退化处)直接注射少量的刺激液。刺激液一般含有葡萄糖,锰,锌,生长激素等其它的东西。其主要目标是促进正常细胞及组织的再生。目前还没有在临床上使用过,仅有几个国外的研究报告。本实验为腹直肌分离的康复治疗提供了一种有意义的新方法。

4.7 手术治疗

腹直肌的外科治疗主要有腹壁重建、腹部白线折叠术等。但外科手术有麻醉事故、出血、感染、术后创面愈合等危险,针灸只适用于严重腹直肌分离,临床症状严重,甚至腹壁疝或其他器官病变的病人。有些研究者认为,在进行腹直肌复原术前,应该先测试骨盆肌的力量。盆底肌肉和腹肌的力量达到 III 级才能够进行腹直肌分离治疗,这是因为从整体上来说盆底肌肉与腹肌是一体的,盆底肌起到支撑作用,它能增强肌肉力量,从而能有效地修复腹肌。所以,对于低强度和低水平的盆底肌群,必须进行盆底修复和腹直肌的修复,才能获得明显的疗效。

5 结论

通过本文的研究,我们了解到产后腹直肌分离可影响妇女身心健康,因此受到社会各界的广泛关注。产后腹直肌分离所致腹壁松弛及腰痛可导致轻微的焦虑及对生活的满意度降低。瑶火功治疗方法是一种安全、无创伤的治疗方法,对于产妇来说也比较容易接受,而且很多的孕妇经过治疗后,能够有效改善她们的生活质量和腹部机能。

参考文献:

- [1] 丁晓伟,王淑萍,黄英.神经肌肉电刺激疗法的临床应用[J].沈阳医学院学报 2014,16(04):234-236
- [2] 樊琪,朱红.腹部超声联合康复按摩在产后腹直肌分离患者中的临床效果及对VAS评分的影响研究[J].中外女性健康研究,2019(23):48+70