

中医针灸配合康复训练治疗下背痛疗效观察

陈宗华 龙 伟 梅 虹 杨佳佳 梅鹏宇

重庆市黔江区中医院 重庆 409000

【摘要】目的：探讨针灸配合康复训练治疗下背痛的疗效。**方法：**选取2018年10月至2019年10月我院收治的腰痛患者110例进行研究。对照组和实验组随机分为55例，对照组接受再生医学培训。实验组接受了针灸和中医方面的培训。观察到腰痛的恢复率良好且令人满意。**结果：**实验组的恢复率和满意度均优于对照组，其结果存在很大的差异，均具有统计学意义（ $p < 0.05$ ）。**结论：**中医针灸配合康复训练治疗下背痛效果良好。

【关键词】：中医针灸；康复训练；下背痛

Therapeutic Effect of Acupuncture and Moxibustion Combined with Rehabilitation Training on Lower Back Pain

Zonghua Chen, Wei Long, Hong Mei, JiaJia Yang, Pengyu Mei

Qianjiang District Chinese medicine Hospital Chongqing 409000

Abstract: Objective: To explore the effect of acupuncture and rehabilitation training on lower back pain. Methods: 110 patients with low back pain treated in our hospital from October 2018 to October 2019 were selected for study. The control group and the experimental group were randomly divided into 55 cases. The control group received regenerative medicine training. The experimental group received training in acupuncture and traditional Chinese medicine. The recovery rate of low back pain was observed to be good and satisfactory. Results: The recovery rate and satisfaction of the experimental group were better than those of the control group, and the results were significantly different ($P < 0.05$). Conclusion: Traditional Chinese medicine acupuncture combined with rehabilitation training has a good effect on lower back pain.

Keywords: Chinese Acupuncture; Rehabilitation training; Lower back pain

中医药在我国有着悠久的历史。随着医疗技术的发展越来越多的人选择西医，我国继续发挥重要作用，同时西药的副作用越来越受到重视，患者将继续认识到中医药的优势，中医药不会随着时代的变迁而消失。呈现新趋势说到中医针灸是一个重要的治疗课题。虽然这是一种比较原始的处理方式。但他在这方面有很多理论和经验。很多医院都设立了中医针灸服务作为特殊治疗科室，中医针灸逐渐被世界医学界所接受，逐渐走向世界。因此，为了让中医针灸更好地促进人类健康，解决中医针灸的发展和传承问题，有必要研究针灸的发展和传承，成为中医针灸领域的重要研究课题，医生腰痛主要指肋骨、后缘、下缘。临床研究表明，下背痛会极大地限制肌肉功能的强度和范围，在严重的情况下也可能出现肌肉萎缩和功能恶化等不良情况，而当肌肉收缩的能量持续下降时，力的持续减少会对腰椎的结构稳定性产生重大影响，反之亦然对关节、韧带、椎间盘的损伤，康复对于有效缓解疼痛、避免不良情况至关重要，目前中医针灸在临床上使用，包括康复训练，短期但无长期效果。

1 中医针灸

过去，针灸在治疗疾病方面发挥着重要作用。随着现代针灸研究的飞速发展在经络理论领域进行了较为系统和全面的研究。穴位知识针灸、针灸管理与临床治疗形成了独特的理论

和实践体系成为繁体中文重要药物其临床应用已遍及全球100多个国家和地区。针灸可以代表整个中医前沿，据最近统计，针灸治疗的疾病有300多种，其中一线药物43种，初级联合疗法100多种。自中华人民共和国成立以来，针灸已经满足了大部分城乡居民的基本医疗需求。医疗服务公平化和大众化成效显著。简单针灸的低成本并没有得到充分利用。针灸临床服务面临发展挑战。针灸是传统的治疗方法，经过数千年的发展，形成了一门独特的医学学科，极大地促进了中国的可持续发展，将现代医学知识与针灸临床经验相结合，使针灸的精髓得以传承与发扬。对此，本文针对这一相关内容进行论述。

2 资料与方法

2.1 一般信息

2018年10月至2019年10月，我们医院挑选了110名下背痛患者入院。对照组和试验组随机分为55个例。在对照组中，39名男性和16名女性；18~39岁年龄；平均患病病程（ 17.1 ± 0.1 ）。实验组：40名男性和15名女性；18~39岁年龄；平均患病病程（ 17.5 ± 0.1 ）。两组数据之间没有显著差异（ $p > 0.05$ ）。考虑标准：（1）下背痛病理诊断；（2）签署协定。排除标准：其他慢性疼痛症状；沟通障碍和神经系统疾病。

2.2 治疗方法

对照组的康复训练：早期发现疼痛加重，患者可以通过选择不同的训练方法增加弯曲。如果疼痛加剧，请使用 McKenzie 伸展运动或者使用威廉疗法改善腰椎屈曲。按照选择的方法练习，每天3次，每次5-10分钟。第一，麦肯齐疗法：建立脊椎伸展肌群。减轻腰椎间盘突出症带来背部的压力。通过倾斜肘部来支撑上半身。并将腰椎向后伸展。第二，威廉疗法改善腰椎组织伸展背部肌肉并增加侧关节和脊柱之间的空间训练包括腹部和膝盖的练习。第三，基础稳定性训练是训练脊柱的基本肌肉，提高脊柱的稳定性，以减轻疼痛，提高活动能力。训练内容包括：第一，每天支撑3组平板，每组10次，每次5-10秒；第二，两条对角线上的跪姿练习。四点关节训练及上下肢斜伸，每天3组，每组10次，持续5~10秒。康复训练方法同对照组。针灸：取穴如插台跳、上插台跳、未央、飞扬、塔央。选择0.30毫米×50毫米的针头尺寸并使用洗涤方法。强度主要取决于耐力。每天一次将针头保持在原位约30分钟，连续治疗10天。

2.3 注意指标

腰的疼痛率和恢复率良好。评价标准为：良好，下背痛完全痊愈，患者康复；由医师和再生医学医师编制满意度问卷。评价的主要标准是满意度、总体满意度和不满程度。

2.4 统计方法

使用软件 Spss22.0 分析和处理数据，计数数据以百分比(%)表示， X^2 检验。差异 $P < 0.05$ 表示具有统计学意义。

3 结果

实验组下背痛优良率明显高于对照组 ($p < 0.05$)，如表1所示。

表1 下背痛的康复优良率比较

组别	例数	优	良	差	优良
对照组	55	30(54.55)	16(29.09)	9(16.36)	46(83.64)
试验组	55	43(78.18)	11(20.00)	1(1.82)	54(98.18)
X^2		6.883	1.227		7.040
P		0.009	0.268		0.008

比较分析两组满意度差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)，如表2所示。

表2 对比分析满意度

组别	例数	满意	一般满意	不满意	总满意度
对照组	55	28(50.91)	18(32.73)	9(16.36)	46(83.64)
试验组	55	44(80.00)	10(18.18)	1(1.82)	54(98.18)
X^2		10.292	3.066		7.040
P		0.001	0.080		0.008

4 讨论

4.1 概念

以上就是针对中医针灸配合康复下背痛患者等相关内容进行论述。简而言之，下背痛顾名思义，就是下背部的疼痛。通常在肋骨的下边缘下方。有很多人称之为“腰痛”，是现代最重要的文明病之一。与腰痛相关的术语组是腰痛。它出现在讨论慢性前列腺炎的文献时，意味着下背痛可以称为一个词，这里的疼痛更准确地表明了不适。下背痛——骶骨是指从腰线以下到尾骨倒三角2-4巴掌大小的疼痛症状不适区域，被描述为前列腺炎样症状的常见症状之一。大多数腰痛无法识别或解决。并且可以假设这种类型的腰痛是由身体受伤引起的，例如扭伤或瘀伤。如果患者的下背痛没有通过支持治疗得到缓解或伴有“危险迹象”，例如无法解释的体重减轻、发烧或明显的运动或感觉。进行额外的测试以查看您的症状是否加重基本问题成像测试（例如CT扫描）在大多数情况下的帮助较小并且存在风险。但这也是一种常见的腰痛测试。一些腰痛是椎间盘损伤的结果。抬腿测试是识别此类损伤的有用方法。在慢性腰痛中有时疼痛处理系统会出现故障。这导致即使是最轻微的刺激也会产生强烈的疼痛反应。针对不明原因的急性背痛一般使用“保守治疗”，包括使用镇痛剂缓解疼痛。或在可忍受的疼痛下继续日常活动。止痛药通常是该组的药物。使用乙酰氨基酚直到症状改善。使用药物几周后，腰痛通常会有所改善。大约40%到90%的患者在六周后症状明显改善。适用于常规治疗无法改善的腰痛患者其他治疗方法可用。如果简单的止痛药不能缓解疼痛，鸦片可能会有所帮助。但由于这些药物的副作用，通常不推荐使用它们。与脊柱相关的慢性疼痛和残疾可以通过手术矫正。手术可能对椎管狭窄引起的疼痛有效。但由于其他原因腰痛的非特异性症状手术的疗效尚未得到证实。背痛常常影响患者的情绪。这可以通过心理治疗或抗抑郁药来改善。还有许多替代疗法，例如亚历山大技术和草药。但没有足够的证据表明这些治疗方法确实有效。试验表明，脊椎按摩治疗对腰痛有多种效果。

4.2 影响

下背痛会对生活质量产生持久的影响，这种病会持续很长时间，有效的治疗对于减轻疼痛和提高生活质量至关重要。目前的针灸康复训练模式是典型的临床模式。在康复治疗中治疗师可以针对不同的程序使用不同的康复措施。手术后有效减轻背痛在中医针灸康复训练模式中环跳、上环跳、未央、太阳穴等穴位针刺，可止痛。将这些方法结合起来不仅可以减轻疼痛，还可以减轻疼痛。但它也增加了保护并减少了影响。上述联合疗法减轻疼痛，促进血液循环，恢复满意率高达98.18%。这将有助于减轻疼痛并获得良好的愈合。

4.3 治疗

下背痛治疗原则涉及背痛三个主要原因：分别是机械性背痛、非机械性背痛和转移性疼痛。轻度至中度急性背痛治疗的目标是恢复患者的正常功能。让病人重返工作岗位并减轻疼痛这些类型的症状通常是轻微的，通常无须认真治疗即可自行消退，疼痛缓解后尽快恢复正常活动将改善您的整体康复。与患者分享有关腰痛的信息也有助于应对心理疼痛和改善康复，对于亚慢性或慢性疼痛患者提供复杂的训练治疗计划可能会有所帮助。

4.3.1 物理疗法

通常建议患者增加日常活动。但没有确凿的证据表明该药物可改善急性疼痛期间的疼痛和残疾。一些医学研究表明，步行有助于急性腰痛发作。虽然 McKenzie 的物理疗法对复发性急性腰痛有一定的效果，但据报道，物理疗法已被证明可有效治疗急性腰痛。但短期管理的效果并不重要。有初步证据表明热疗对急性和亚慢性腰痛的疗效；然而，热疗或冷冻手术对慢性腰痛的疗效尚不清楚。几乎没有证据表明在使用腰部支撑的同时可以让患者更快地恢复工作。超声和冲击波治疗不能缓解疼痛，通常不推荐治疗。

4.3.2 手术疗法

对于那些有腿痛、腿无力、膀胱问题的人，椎间盘突出引起的无粪便等手术可能会有所帮助。手术可能对治疗椎管狭窄有效。目前没有明确的证据表明手术对有症状的患者有很大的益处。不是由上述原因引起的腰痛，椎间盘切除术（切除导致腿部疼痛的椎间盘）可以比其他非手术治疗更快地缓解患者的疼痛，但手术仅在一年内有效。目前没有证据表明微创手术和

传统手术之间的效率差异。对于大多数其他情况，没有足够的证据支持手术。手术治疗椎间盘突出引起腰痛的长期效果尚不清楚，微创手术可以缩短康复时间。但没有足够的证据表明手术对患者更有益。

4.3.3 针灸

中医针灸是中国最为常见的治疗手段之一，它已发展成为具有独特优势和优势的治疗领域的独特工具且具有无形的文化价值。我国必须继承和发展完善的医疗针灸护理长期发展战略，提高针灸水平，为针灸的发展、创新和继承奠定基础。中医采用捻、提等针灸手法治疗疾病，并使用热刺激治疗。针灸由“针”和“灸”两部分组成，是中医的重要组成部分之一。内容包括针灸理论，穴位，针灸技术及相关工具。针灸在形成过程中的应用与开发有着鲜明的中华民族文化和地域特色，是基于中华民族文化和科学传统的宝贵遗产。中医针灸的作用涉及特定领域，如中医针灸调理内分泌、艾敏中医针灸减肥等，其主要作用如下：①疏通经络：可使经络通畅，并发挥正常的生理功能。这是针灸最基本、最直接的治疗效果。行气血是其主要生理功能之一。经脉受阻，气血的流动被阻断了，临床表现包括疼痛、麻木、肿胀、发红等症状。针灸学科选择针灸及相关针灸技术。三棱针止血也是如此，使经络通畅；②调和阴阳：改善人体由阴阳失调到平衡状态是针灸的最终目的。本病发病机制复杂。但可以断定是普遍的阴阳失调。调和阴阳的针灸方法是通过改善经络的阴阳特性来实现的；③扶正祛邪，排除致病因素：帮助身体正统，排除致病因素。疾病的产生、发展和结果的过程，就是善恶斗争的过程，针灸起到了加强合法性、消除致病因素的作用。

参考文献：

- [1] 张芳. 针灸配合康复训练治疗中风偏瘫的疗效观察[J]. 双足与保健, 2019, 28(2): 125-126.
- [2] 陈剑芳. 核心稳定性训练在非特异性下背痛康复中的疗效[J]. 中华全科医学, 2019, 16(12): 2080-2084.
- [3] 刘亏飞. 功能训练体系治疗慢性非特异性下背痛的疗效观察[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2019, 40(12): 935-938.
- [4] 杨爱杰. 手法联合核心稳定性训练治疗非特异性下背痛的疗效观察[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2019, 39(4): 292-294.
- [5] 杨莲巧. 肌内效贴联合核心稳定性训练治疗慢性非特异性下背痛的疗效观察[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2019, 41(5): 371-372.
- [6] 王杰. 平衡姿势控制训练联合核心稳定性训练治疗慢性非特异性下背痛的临床疗效[J]. 中国康复医学杂志, 2019, 33(12): 1416-1419+1439.
- [7] 齐娜兰. 运用层次分析法评价针灸技术操作规范标准的临床适用性[J]. 标准科学, 2019(3): 59-63.
- [8] 陈义. 中国针灸标准化暨针灸标准化人才培养现状与展望[C]. 北京: 中国针灸学会, 2019: 481-482.

作者简介：陈宗华（1973-），男，汉，重庆黔江人，本科，主任中医师。研究方向：神经系统疾病，颈肩腰腿疼痛疾病的诊治及康复治疗。