

中医治疗急性踝关节扭伤的研究进展

李海芳 张鑫帅

(河北北方学院 河北省张家口市 075000)

摘要: 急性踝关节扭伤是指踝关节周围韧带、筋膜及血管的损伤,以局部肿胀、疼痛及活动受限为主要表现。该病由于外力作用下,局部软组织及血管的损伤,产生局部血肿。该病一般治疗原则是 PRICE 原则。目前对于该病的治疗主要分为保守治疗和手术治疗。该病绝大多数保守治疗有效。近年来,中医针对急性踝关节扭伤治疗手段多样,故本研究总结近十年来中医药在该病上的研究,以探求完善本病的规范化治疗,提高临床防治效果。

关键词: 急性踝关节扭伤; 中医; 综述

踝关节扭伤是参加运动和娱乐性体育活动的个人最常见的下肢肌肉骨骼损伤。患病率高达 70%,其中外侧副韧带损伤最常见^[1]。临床主要表现为踝关节的疼痛、肿胀、跛行等活动障碍。随着体育运动的蓬勃兴起,户外运动的人群越来越多,踝关节扭伤的患者也逐渐增多,如治疗不及时,则会严重影响患者生活质量。踝关节扭伤的治疗重点是控制疼痛和肿胀。PRICE(保护、休息、冰敷、按压和抬高)是治疗踝关节损伤的成熟方案^[2]。查阅文献,急性踝关节扭伤采用中医治疗效果突显。其中采用了包括针灸、按摩、中药外敷、熏洗等方法^[3]。为寻求更加安全有效的治疗方法,现将近十年中医治疗急性踝关节扭伤的研究进展综述如下。

1 急性踝关节扭伤的中医病因病机

急性踝关节扭伤以踝关节周围疼痛、肿胀,伴活动受限为主要临床表现,当属中医“伤筋”范畴,其病因局部软组织因受外力损伤导致筋脉受损,血不循经,血溢脉外,留于肌肤,导致局部青紫肿胀,而又瘀血停滞,气机阻滞,不通则痛,故其病机总为气滞血瘀。该病中医治法当为活血散瘀,消肿止痛。说明了气血相和,则气血运行全身,滋养筋脉,骨骼强壮,关节通利^[4]。因此,急性踝关节扭伤的辨证也多属气滞血瘀证。

2 中医治疗方法

2.1 中药内服

急性踝关节扭伤的治疗,应强调局部与整体辨证的重要性。急性踝关节扭伤在中医应属气滞血瘀证,中医应治以活血化瘀、消肿止痛,古今医家治疗该病多以桃红四物汤、复元活血汤等加减化裁为主。名中医洪定钢主任医师根据多年经验方“洪氏外洗方”洗药为基础方加入理气、活血药物,通过改善局部瘀滞不通,以达到镇痛消肿。梁永璞等^[5]认为该病是筋脉受损,气血泛溢肌肤,形成皮下瘀血,通过三色膏联合微波治疗该病,治疗 2 周后,提示三色膏联合微波治疗急性踝关节扭伤在缓解关节肿胀、疼痛以及改善关节功能方面效果突出。张清等^[6]则认为治疗踝关节扭伤初期,在关节制动时还应积极采用内服药物治疗,采取前瞻性随机对照研究方法,将 60 例分为两组,每组 30 例,治疗 2 周。复元活血汤联合外敷膏外敷治疗该病,可有效减轻患者局部水肿疼痛及关节功能的恢复,治疗效果显著。总之,中药治疗该病,无论内服还是外用,都应遵循理法方药、辩证论治,才能有效缓解关节肿胀,减轻或者痛苦。

2.2 针刺疗法

急性踝关节扭伤中医学上认为,是局部气滞血停,客于脉外,形成皮下瘀紫,而致“不通则痛”,局部肿胀、疼痛。而针灸具有行气散瘀、通利关节以及通经活络的作用。后世医家在临床实践中发现,以针灸为基础,联合其他治疗手段,可起到双重作用的效果。李留鹏等^[7]通过踝三针针刺解溪、太溪和昆仑 3 穴踝三针针刺解溪、太溪和昆仑 3 穴,将 72 例急性踝关节扭伤患者随机分组,分别采用踝三针联合微波治疗和单纯踝三针治疗。治疗 10d 后,结果与单纯采用踝三针治疗组相比,踝三针联合微波治疗,在减轻关节疼痛和关节功能改善方面有较好疗效。张祖安^[8]采用针灸疗法治疗 68 例急性踝关节扭伤患者,针刺昆仑、太溪、解溪、照海以及申脉五大穴位。结果利用针灸治疗踝关节扭伤的效果显著,患者的踝关节部位肿胀感、疼痛感全部消失,患者行动自如,临床效果显著。张进等^[9]采用小穴针刺配合运动理筋疗法治疗该病,可有效减轻肿痛和局部压痛等症状。有研究表明,针灸治疗急性踝关节扭伤,相比于中药贴敷、冷热水、冰袋、口服中药等,有其独特的优势,可明显缩短周期及促进踝部关节功能恢复。

2.3 推拿理筋

推拿手法有摩、揉、滚、摇、拨等手法,依据踝关节扭伤的不通时期,采用不同手法,进而有效缓解患者踝关节周围肌肉痉挛和韧带紧张,以达到消肿散瘀的作用。沈玉杰等^[10]认为对于急性踝关节扭伤的治疗,要采用消肿止痛、活血化瘀原则,将 78 例入组人员,随机分为膏摩组和推拿组,各 39 例,其中膏摩组给予舒筋除痹壮骨膏联合推拿治疗,另一组则采取传统推拿疗法。结果表明用舒筋除痹壮骨膏联合推拿治疗,临床效果较好,安全性高,患者容易接受。王峻良等^[11]采用推拿联合物理因子的联合疗法治疗踝关节损伤,将 64 例患者分为理疗组和推拿联合理疗组,治疗后,与单纯理疗组相比,联合治疗组在改善韧带和踝关节活动度方面较明显。文献证明推拿按摩具有舒筋活血止痛的作用。采用中医传统推拿手法治疗急性踝关节扭伤。目前仍有争议,因关节周围软组织急性损伤后,毛细血管破裂,局部血肿、疼痛,急性期施加推拿手法则会加重病情;但有研究结果表明,推拿配合针灸治疗急性踝关节扭伤安全有效,不良反应少。因此,在临床实践中,针对踝关节损伤的程度及患者的症状表现,需要灵活选用适宜的推拿手法^[12]。

2.4 刺络拔罐

刺络拔罐也是中医外治疗法中较为经典的治疗手段,是“宛陈则除之”的具体应用,通过利用三棱针、皮肤针以及注射针头点刺局部皮肤后,辅以气罐或火罐的负压作用,吸引局部的“离经之血”,以达到直接减缓患处的皮肤高张力状态^[13]。钱雅妮等^[14]采用刺络拔罐结合温针灸治疗方法,将60例随机分成两组,各30例。刺络拔罐结合温针灸为治疗组治疗方法,对照组则采用PRICE一般原则治疗,结果证实对比PRICE原则治疗,刺络拔罐结合温针灸联合治疗有积极作用。刺络拔罐治疗踝关节急性损伤引起局部血肿获得了一定程度上的满意疗效,但是刺络拔罐理疗方法,需要在配以点刺放血的疗法,因此操作过程中会产生强烈的疼痛,患者治疗依从性较差且易产生心理恐惧,且点刺皮肤局部易引起感染等不良事件。

3 小结

踝关节扭伤是最常见和最繁重的肌肉骨骼损伤之一,其具有复杂性和多元性,并具有急诊高就诊率^[15]。临床症状上多表现为踝关节周围肿胀疼痛及活动障碍等^[6]。该病属中医学“筋伤”、“筋错槽”等病范畴。其病机局部筋伤则血脉受损,血溢脉外,经络不通,气血运行不畅,不通则痛。病伤的治疗方法多种多样的,根据患者的选择偏向而不同。本研究着手于中医药对急性踝关节扭伤的治疗。在中医药理论的指导下,中医药疗法已广泛应用于临床,其中治法包括中药内服外用、推拿手法、针刺及刺络拔罐等治疗相结合应用治疗该病。但各有其缺点,推拿手法、针灸和刺络拔罐疗法均需专业人员进行操作。同时笔者也发现,单一的方法治疗该病,往往效果欠佳。该病急性期过后,需要长时间休息,恢复损伤的肌肉,以至于可能会出现肌肉粘连的现象,而中医针刀具有松解粘连软组织的作用。小针刀疗法是在古代中医锋针以及现代医学手术刀的基础上发展而来,通过对局部粘连组织的分解,从而达到消肿止痛、对软组织减压的作用^[17]。据有关文献,中医治疗该病急性期主要以推拿手法与中药外敷、熏洗或针灸与外用中药配合治疗为主,以达到舒筋通络,活血化瘀,消肿止痛的作用;恢复后期,也可施用推拿手法整理理筋,针刀疗法松解粘连肌肉等软组织,配以功能锻炼,以促进恢复。总之,针对急性踝关节扭伤的治疗,要遵循不拘泥于一种治疗方法,同样不仅仅拘泥于使用中医疗法,也可以考虑现代医学对症治疗,故作者认为多种治疗方法联合治疗,可以有效缓解局部软组织的肿胀、疼痛及功能活动,达到叠加治疗效果,但何种方法联合,可达到操作简便、疗效更佳需进一步探讨研究,也是当前治疗该病的目标和趋势^[18]。

参考文献:

[1] Delahunt E, Bleakley CM, Bossard DS, et al. Clinical assessment of acute lateral ankle sprain injuries (ROAST): 2019 consensus statement and recommendations of the International Ankle Consortium. *Br J Sports*

Med. 2018 Oct;52(20):1304-1310.

[2] Ivins D. Acute ankle sprain: an update. *Am Fam Physician*. 2006 Nov 15;74(10):1714-20.

[3] 韦言果,徐攀峰,刘丝莉等.中药药烫辅助 RICE 治疗踝关节扭伤临床疗效观察[J].*中医临床研究*,2022,14(24):134-136.

[4] 张海林,吴越.中医药综合疗法治疗急性踝关节扭伤 150 例[J].*中医正骨*,2015,27(04):44-45+48.

[5] 梁永璞,郭艳明,顾钧青,周帅亮,李德华,岑珏.三色膏联合微波治疗急性踝关节扭伤临床观察[J].*中国中医骨伤科杂志*,2015,23(02):18-20.

[6] 张清,杨功旭,董石磊等.复元活血汤联合弃杖膏治疗急性踝关节扭伤的临床观察[J].*中国中医骨伤科杂志*,2018,26(05):19-22.

[7] 李留鹏,张亦工.踝三针联合微波治疗急性踝关节扭伤的临床研究[J].*中医正骨*,2022,34(02):15-18.

[8] 张祖安.针灸治疗踝关节扭伤的临床效果研究[J].*中国卫生标准管理*,2015,6(03):93-94.

[9] 张进,刘保新,解娟.小穴位针刺配合运动理筋疗法治疗 I、II 度急性踝关节扭伤的研究[J].*现代中西医结合杂志*,2015,24(19):2074-2077.

[10] 沈玉杰,李玉久,董焘.舒筋除痹壮骨膏联合推拿治疗急性踝关节扭伤的临床观察[J].*陕西中医*,2016,37(08):1011-1013.

[11] 王峻良,胡丽君,何缪缪等.推拿联合物理因子疗法治疗体操运动员踝关节外侧副韧带损伤的临床观察及肌骨超声影像学研究[J].*中国中医药信息杂志*,2022,29(12):124-129.

[12] 陈兆军.清宫正骨手法治疗急性踝关节扭伤的体会[J].*中国中医骨伤科杂志*,2015,23(08):70-71.

[13] 王会刚,卜美艳,贺俊军等.刺血拔罐配合针刺治疗运动员急性踝关节外侧副韧带扭挫伤的临床观察[J].*中医药导报*,2017,23(01):86-88.

[14] 钱雅妮,尹巧英,王石柳等.刺络拔罐结合温针灸治疗急性外侧踝关节扭伤的临床研究[J].*中医药导报*,2022,28(09):80-83.

[15] Brison RJ, Day AG, Pelland L, et al. Effect of early supervised physiotherapy on recovery from acute ankle sprain: randomised controlled trial. *BMJ*. 2016 Nov 16;355:i5650. doi: 10.1136/bmj.i5650.

[16] 何智龙.踝关节扭伤中医骨伤治疗方法观察[J].*深圳中西医结合杂志*,2020,30(16):45-46.

[17] 曾禹铭,周红海,李东阳等.踝关节扭伤的中医治疗研究进展[J].*广西中医药大学学报*,2021,24(03):73-77.

[18] 于顺龙,贺前松,牟小玲等.何氏十指推拿术配合消肿止痛散外敷治疗急性踝关节扭伤的临床观察[J].*中国民间疗法*,2022,30(18):65-67.