

中西医结合治疗陈旧性踝关节扭伤的研究进展

金桂霖¹ 罗华丽² 通讯作者 向昱阳³ 李梦恩⁴

(1.重庆医科大学中医药学院 2021 级硕士研究生 重庆 400016 2.重庆医科大学中医药学院 重庆 400016 3.重庆市垫江县中医院 重庆市垫江县 408300 4.湖南中医药大学硕士研究生 重庆市垫江县 408300)

摘要:陈旧性踝关节扭伤是骨科常见病之一,随着社会的进步,人们对健康身体的追求运动量的逐渐增加,踝关节扭伤发病率逐渐上升,人们对踝关节扭伤的严重程度认知有所不同,部分人群未及时的就医最终导致踝关节长期肿胀、疼痛、踝关节不稳,影响人们的日常活动,更有甚者会导致落下残疾,本文综述了目前治疗陈旧性踝关节扭伤的情况,对指导治疗陈旧性踝关节扭伤起积极作用。

关键词:陈旧性踝关节扭伤; 中西医; 综述; 研究进展

1 西医发病机制

踝关节扭伤主要可分为外翻型及内翻型两种,其由于踝关节解剖的特异性导致外翻型踝关节扭伤在临床中更为常见,外翻型踝关节扭伤中其以距腓前韧带、跟腓骨韧带、距腓后韧带为主^[1],外侧副韧带损伤后常出现感觉运动障碍,踝关节功能性不稳会变得突出,急性踝关节扭伤是常见的运动损伤之一,其发病率在各种运动及各种体力劳动中占 25%^[2],但是仅有约 50%的患者会及时就医^[3],超过 40%的陈旧性踝关节扭伤是由于急性踝关节扭伤后就医不及时和治疗的恰当导致的,具体表现是由于踝关节周围血液运行不畅,出现踝部的反复肿胀、疼痛、踝关节结构受损、踝关节功能下降等症状。

2 西医治疗方法

2.1 保守治疗

2.1.1 口服药物:目前针对陈旧性踝关节扭伤口服药物临床上多采用非甾体类抗炎药物的使用。

2.1.2 康复训练:Cain MS 等^[4]运用 Theraband 阻力带对试验人员在踝关节运动的 4 个方向(足底屈曲,背屈,内翻,外翻)完成阻力训练,经阻力带干预治疗的试验人员侧跳和 8 字形跳跃测试评分明显优于对照组。Anguish B 等^[5]认为外翻型踝关节扭伤可能导致踝关节外侧肌肉和周围神经结构损伤、中枢神经抑制和感觉重组以及神经运动障碍,从而损害姿势控制和平衡,在治疗中应该控制人体姿势,遂采用渐进式动态平衡计划(PHSB)及 SLB 训练计划(该计划包括踝关节伸展、力量、功能锻炼任务,家庭锻炼计划和神经肌肉控制锻炼),结果显示两者康复训练对治疗陈旧性踝关节扭伤后功能性不稳疗效较好。

2.2 手术治疗:对于踝关节扭伤损伤严重且久不愈合导致长期

疼痛的患者,有明确手术指征的则应选择手术治疗。胡阿威等^[6]使用 Broström 改良法结合带线锚钉治疗 30 例陈旧性踝关节外侧副韧带损伤患者,其术后 AOFAS 疗效评估,优良率高达 93.33%,术后患者 VSA 评分明显降低,患者满意度较高。王弢等^[7]用锚钉治疗踝关节外侧副韧带陈旧性,其中的 20 例患者在韧带修复术后的 1 年间的随访中患者未在踝部不适,且踝关节稳定性好已恢复正常生活。

3 中医病因病机

中医典籍中并无“陈旧性踝关节扭伤”这一病名,其当属于祖国医学中“伤筋”范畴,《圣济总录》记载“若因伤折,内动经络,血行之道不得宣通,瘀结不散,则为肿为痛”,阐述了本病病因,踝关节扭伤导致局部经络不通,瘀血不化,气血瘀滞 气血运行不畅,经久不愈,踝关节周围软组织筋脉失养逐渐演变成踝关节的慢性损伤^[8]。任兴容等^[9]认为此病的病机多为本虚标实,本虚则多以脾、胃、肝、肾亏虚为主,导致筋脉空虚、四肢筋骨不得濡养,气血瘀滞,标实则多以气滞血瘀、痰浊。寒凝为主,最终导致不通则痛。

4 中医治疗方法

4.1 中药外治法

4.1.1 中药外敷

中药外敷临床应用的最多的三种类型是“药膏”、“膏药”、“药散”,其是通过中药中含有的有效成分通过皮肤渗透进入血液循环系统,发挥改善局部血液循环、促进炎症减退等功效。向澍等^[10]将陈旧性踝关节扭伤患者分为对照组和治疗组两组,两组分别有 41 例患者,治疗组采用膏摩法,对照组采用消痛贴膏结合功能锻炼法,治疗 4 周后,从疼痛、踝关节活动范围以及稳定性等方面对其

进行疗效评定,其中采用膏摩法组的患者疗效明显优于消痛贴膏结合功能锻炼疗法组的患者,说明膏摩外治法可有效缓解踝关节疼痛、改善踝关节功能。赵焕东等^[11]认为陈旧性踝关节扭伤病人应标本兼治,治标应当采用活血化瘀、消肿止痛,治本应“肾中求”,当补肾强骨,遂运用筋骨消痛散(醋乳香、醋没药、降香、烫骨碎补、红花、三七、川芎、当归、大黄、黄柏、赤小豆、冰片)外敷治疗,把80例陈旧性踝关节扭伤病人分为观察组(筋骨消痛散贴敷+红外线照射治疗)、对照组(单纯红外线照射治疗)两组,15天治疗后效果显著,观察组患者总有效率96.7%明显高于对照组的81.7%。

4.1.2 中药熏洗

中药熏洗古时候称“淋洗”、“林拓”等,是先将中药汤剂煮沸后,利用药液中产生的高温蒸汽熏蒸,扩张局部皮肤的毛细血管、促进新陈代谢,充分发挥药物疗效,从而实现调理气血、疏通经络、改善血液循环、消除炎症刺激的作用。施展等^[12]运用完全随机方法把陈旧性踝关节扭伤患者分为两组,对照组常规手法治疗基础,治疗组在常规手法治疗后加用中药足部熏洗,中药熏洗组方由透骨草30g、伸筋草30g、五加皮30g、茜草20g、威灵仙20g、当归尾15g、赤芍15g、没药10g组成,治疗1天后,研究表明治疗组较对照组踝关节疼痛、踝关节压痛等症状显著缓解,弹跳能力、踝关节功能、踝关节评分显著改善。认为治疗陈旧性踝关节扭伤的关键在于舒筋活络、调和气血、通利关节,认为邪去瘀化,疼痛自除,尤适于扭伤后期筋脉失养、屈伸不利、挛缩疼痛之症。刘照富^[13]认为治疗陈旧性踝关节扭伤应该疏通经络,祛除寒湿,消肿止痛,把踝关节扭伤病人分为对照组和治疗组两组,各30例,对照组采用外用吡啶美辛巴布膏,贴附在损伤部位,治疗组采用中药熏洗方(当归、透骨草、伸筋草、川芎、五加皮、木瓜、续断、鸡血藤、川牛膝、红花各24g,生艾叶12g),治疗2各疗程即8周后,研究表明治疗组和对照组有效率分别为93.33%、73.33%,治疗组效果更佳。

4.2 理筋手法

《医宗金鉴》曰:“或因跌仆闪失,以致骨缝开错,气血郁滞,为肿为痛宜用按摩法”,理筋手法治疗中多采用按、揉以及拔伸牵引等治疗手法,其可以起到舒筋止痛、通利血脉、松解关节粘连等的作用,从而能够纠正踝关节周围韧带错缝的情况,可以有效的缓解肌肉以及血管痉挛,迎随补泻,促进局部血液循环及组织修复。理筋手法是“动静结合”理念的重要表现,这是在治疗陈旧性踝关节扭伤中比较常见的一种治疗方法。陈兆军等^[14]认为理筋手法具有

散筋结、通血脉的功效,采取特色的“摇、拔、截”等理筋手法来治疗110例陈旧性踝关节扭伤的病人,对照组采用常用的西医功能锻炼治疗,治疗组则给予清宫外踝理筋手法治疗,研究最后表明了治疗组临床效果更显著,踝关节疼痛评分明显下降,踝关节功能恢复更佳。阿伍提·艾克木等^[15]认为宫廷正骨手法具有活血祛瘀止痛、消肿散肿及舒筋活络等作用,采用宫廷正骨手法治疗54例陈旧性踝关节扭伤病人,选择治疗点常常选择患者自觉最难受、触压最敏感或者形成痉挛、条索等异常病变的部位,经两个疗程治疗后,患者踝关节疼痛感觉下降,且患者的行走能力、跑步能力、踝关节活动范围明显提高,治疗总有效率达100%。

4.3 针刺疗法

陈旧性踝关节扭伤,气血淤滞,经久不愈,瘀结不散,继而肿痛、无力,针刺疗法具有活血散瘀,散结止痛,疏通经络等作用。钟润芬等^[16]认为火针具有温经通络、活血止痛、散结消痹的功能,电针可起到促进血液循环、镇静止痛、调整肌张力的作用,所以采取火针与电针结合治疗30例陈旧性踝关节扭伤,火针治疗选取阿是穴:踝关节肿胀及滑膜增厚处,以及踝关节内外侧的压痛点或结节。电针组:三阴交、太白、阳陵泉、太冲、绝骨、神脉、照海、阿是穴,每次治疗选取3到5个穴位。结果表明,经火针电针结合治疗后痊愈显效率高达93%。寇智君等^[17]将60例陈旧性踝关节扭伤患者分为两组,其对照组和治疗组各30例患者,对照组予以普通针刺治疗,治疗组则采用探穴针刺治疗,试验结果表明探穴组治疗效果更好。鲍彦荣等^[18]采用针刺小节穴治疗陈旧性踝关节扭伤40例,研究表明该疗法能提高痛阈,利于舒筋活络、改善气血、恢复病情。

4.4 其他疗法

曹小宝^[19]运用浮针治疗30例陈旧性踝关节扭伤患者,其效果显著,有效缓解疼痛、解除肌肉痉挛,改善周围血液循环,患者满意度较好。王筱锋等^[20]认为发散式冲击波治疗能减轻踝关节疼痛,遂运用于38例陈旧性踝关节扭伤病人中,治愈27例(71.05%),显效8例(21.05%)无效3例(7.89%),总有效率在92.1%。临床上还有较多医生采用两种或多种中医传统治疗方式联合治疗以增强疗效。如陈建辉等^[21]将60例患者分为对照组即观察组,对照组用单纯针灸治疗,观察组采用针灸联合关节松动术及本体感觉训练治疗,观察组取得的良好治疗效果,观察组治疗后踝关节功能评分及半年内症状复发率明显低于对照组。邵同德^[22]在治疗49例陈旧性踝关节扭伤的病人中,采用了正骨手法联合二乌二皮汤熏洗治疗,

其研究结果显示其治疗总有效率达 95.92%，经治疗患者反馈疗效较好，疼痛明显缓解。

5 结语

在临床治疗陈旧性踝关节扭伤中大多采用多个治疗方法来联合治疗，然而目前对于联合治疗的疗效评价缺乏有说服力的高质量研究数据，且在大部分陈旧性踝关节扭伤中诊断标准不明确，在今后临床应用中需要更广泛的临床研究，明确陈旧性踝关节扭伤的诊断，以期推广和完善对陈旧性踝关节扭伤的认识和治疗。

参考文献：

- [1]Ivins D. Acute ankle sprain: an update. *Am Fam Physician*. 2006 Nov 15;74(10):1714–20. PMID: 17137000.
- [2]Herzog MM, Kerr ZY, Marshall SW, Wikstrom EA. Epidemiology of Ankle Sprains and Chronic Ankle Instability. *J Athl Train*. 2019 Jun;54(6):603–610.
- [3]Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, van der Doelen BFW, van den Bekerom MP, Dekker R, van Dijk CN, Krips R, Loogman MCM, Ridderikhof ML, Smithuis FF, Stufkens SAS, Verhagen EALM, de Bie RA, Kerkhoffs GMMJ. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline. *Br J Sports Med*. 2018 Aug;52(15):956.
- [4]Cain MS, Ban RJ, Chen YP, Geil MD, Goerger BM, Linens SW. Four-Week Ankle-Rehabilitation Programs in Adolescent Athletes With Chronic Ankle Instability. *J Athl Train*. 2020 Aug 1;55(8):801–810.
- [5]Anguish B, Sandrey MA. Two 4-Week Balance-Training Programs for Chronic Ankle Instability. *J Athl Train*. 2018 Jul;53(7):662–671.
- [6]胡阿威,夏春明,何振华等.改良 Broström 法结合带线锚钉治疗陈旧性踝关节外侧副韧带损伤的疗效分析[J].*武警医学*,2017,28(11).
- [7]王弢,冯世庆.利用锚钉治疗踝外侧副韧带陈旧性损伤[J].*中国伤残医学*,2014,22(01):34–35.DOI:10.13214/j.cnki.cjotadm.2014.01.178
- [8]任美玲,薛小娜,周可林等.从踝脉论治陈旧性踝关节扭伤[J].*环球中医药*,2020,13(11):1949–1952.
- [9]任星蓉,贺柯珍,邵倩倩等.孙英霞治疗陈旧性踝关节扭伤经验[J].*亚太传统医药*,2017,13(16):109–110.
- [10]向澍,顾建华.青鹏软膏膏摩法治疗陈旧性踝关节扭伤的临床研究[J].*中医正骨*,2017,29(08):33–35.
- [11]赵焕东,王勤俭,王燕.筋骨消痛散贴敷配合红外线照射治疗陈旧性踝关节扭伤的疗效观察[J].*中医临床研究*,2019,11(27):110–112.
- [12]施展,路晓光,杨伟等.中药足部熏洗治疗芭蕾舞演员陈旧性踝关节扭伤的临床研究[J].*中华中医药杂志*,2023,38(04):1878–1882.
- [13]刘照富,张振南.中药洗药治疗陈旧性踝关节扭伤的临床疗效观察[J].*中医临床研究*,2014,6(20):46–47.
- [14]陈兆军,孙树椿,王尚全等.清宫外踝理筋手法治疗陈旧性踝关节损伤的临床研究[J].*中国中医骨伤科杂志*,2017,25(09):30–34.
- [15]阿伍提·艾克木,李俊海,林留洋.宫廷正骨手法治疗陈旧性踝关节扭伤疗效观察[J].*现代中医临床*,2016,23(01):44–46.
- [16]李亮雄,黄冠书.电针结合冲击波治疗陈旧性踝关节扭伤的临床疗效[J].*内蒙古中医药*,2021,40(06):108–110.DOI:10.16040/j.cnki.cn15-1101.2021.06.066.
- [17]寇智君,詹强,王睿等.探穴针法治疗陈旧性踝关节扭伤 30 例[J].*中华中医药杂志*,2020,35(06):3258–3261.
- [18]鲍彦荣,金柱,袁宝贵.针刺小节穴治疗社区陈旧性踝关节扭伤的疗效观察[J].*深圳中西医结合杂志*,2019,29(06):117–118.DOI:10.16458/j.cnki.1007-0893.2019.06.057.
- [19]曹小宝.浮针疗法治疗陈旧性踝关节扭伤临床观察[J].*实用中医药杂志*,2023,39(01):137–139.
- [20]王筱锋,朱倩.发散式冲击波治疗陈旧性踝关节扭伤 38 例临床观察[J].*中国民间疗法*,2015,23(12):72–73.DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2015.12.065.
- [21]陈建辉,曾云斌,黄漫为.针灸联合关节松动术和本体感觉训练治疗陈旧性踝关节扭伤临床观察[J].*现代医药卫生*,2022,38(06):1013–1015.
- [22]邵同德.正骨手法联合二乌二皮汤熏洗治疗陈旧性踝关节扭伤 49 例效果观察[J].*社区医学杂志*,2018,16(07):43–44.

作者简介：金桂霖（1996~），2021 级重庆医科大学在读硕士研究生，邮编：400016,性别：男，籍贯：重庆市丰都县，研究方向：中西医治疗骨伤病。

基金来源：

垫江县科技项目(编号：dikixm2022shmskicxyw013)