

# 推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗腰椎间盘突出症的效果观察

孙莹莹

(长春中医药大学附属医院推拿科 吉林长春 130000)

**摘要:**目的:探讨LDH采取推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗的效果。方法:选取我院治疗的60例腰椎间盘突出症患者(2022.3~2023.3期间),随机将其分为2组,给予对照组推拿按摩联合中药熏蒸治疗,研究组在此基础上实施中医护理,对比两组临床效果。结果:总有效率:观察组的96.67%高于对照组的80.00%( $P < 0.05$ )。结论:对于LDH患者,采取推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗可促使临床效果得到进一步提升。

**关键词:**腰椎间盘突出症;推拿按摩;中药熏蒸;中医护理;临床效果

腰椎间盘突出症(LDH)在临床中十分常见,由椎间盘变性、纤维环破裂、脊髓突出压迫神经根所致,发病率较高,好发于20~40岁青壮年,男性多于女性<sup>[1]</sup>。该病以腰部持续性疼痛、下肢放射性疼痛、感觉和运动功能减弱、脊柱侧弯、腰部活动障碍以及下肢无力、麻木、发凉等为主要临床表现,严重时可出现肌肉萎缩,这些症状给患者日常生活、工作等造成了较为严重的不良影响,故需及早治疗<sup>[2]</sup>。以往临床上治疗该病以西医为主,西医存在较多不足,如远期疗效不稳定、副作用大等,故需选择其它治疗。近年来,中医在该病的治疗中应用越来越广泛,中医方案不仅疗效确切,同时安全性高,除了积极治疗外,还需加强患者的护理,中医护理便是一种有效的护理<sup>[3]</sup>。本研究即探讨了LDH采取推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗的效果,详细介绍如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取2022.3~2023.3期间我院治疗的60例腰椎间盘突出症患者,随机将其分为2组,即对照组(30例,男16例,女14例,年龄43~70岁,平均 $56.23 \pm 8.01$ 岁)和观察组(30例,男17例,女13例,年龄44~70岁,平均 $56.19 \pm 8.27$ 岁)。将两组资料对比显示 $P > 0.05$ ,可比。

### 1.2 方法

给予对照组推拿按摩联合中药熏蒸治疗,推拿按摩:对于急性期患者以温养筋脉、舒筋解挛手法为主,辅以行气止痛,选取患者肾俞、膀胱经、委中、环跳、承扶、八髎、承山穴等施以滚法,选取肾俞、环跳、膀胱经等穴位施以掌根揉法,选取肾俞、委中、环跳、关元俞、承扶、承山等穴位施以指揉法,选取八髎、肾俞、患侧下肢施以拿法,并根据患者具体情况行理筋、点穴等治疗,对于慢性期患者,以活血通络、温养经脉手法为主,辅以松解粘连,腰腿滚5~7min,掌根揉3~5min,拿2~3min,并使用绷腿、摇髋等手法,从而对神经根粘连进行松

解;中药熏蒸:将丹参、独活、甘草、伸筋草、威灵仙、肉桂共同置于纱布袋中,后将纱布袋置于熏蒸治疗仪中,加热至沸腾,后将蒸汽温度调整在55℃左右,熏蒸患处,1d/次,1次/d;共治疗2周。

研究组在此基础上实施中医护理,如下:症候施护:腰腿疼痛护理:急性期患者严格卧床休息,卧硬床板,保持脊柱平直,恢复期下床活动时佩戴腰托,注意起床姿势,避免床位突然改变,做好腰腿保暖,防止受凉,遵医嘱给予患者中药贴敷、拔火罐、耳穴埋豆等治疗;肢体麻木护理:按摩拍打患者麻木肢体,力度适中,麻木肢体做好保暖,指导患者进行双下肢关节屈伸运动,遵医嘱给予艾灸、中药熏洗等治疗;下肢活动受限:告知患者起床活动的注意事项,指导患者进行四肢关节主动运动及腰背肌运动,遵医嘱给予患者穴位贴敷、中药熏洗等治疗。饮食护理,气滞血瘀型患者,饮食以清淡素薄、易消化为主,多食新鲜蔬菜、水果,忌油腻辛辣之品,多食活血化瘀、行气止痛的食物,如冬瓜、韭菜等,寒湿痹阻型患者,多食温补食物,如生姜、羊肉,忌食生冷及肥甘食物,湿热痹阻型患者,饮食清淡、营养丰富,多食清热利湿之品,如绿豆、薏苡仁、莲子等,忌煎炸、辛温燥热之品,肝肾亏虚型患者,饮食清淡,忌食辛辣、油腻及兴奋性饮品,忌酒,多食动物内脏和温肾补气之品。情志护理:做好患者的精神调护,向患者讲解七情与疾病的关系,指导患者通过暗示疗法、认知疗法、移情调志法等方法缓解负面情绪。健康指导:告知患者卧硬床板休息,改变不良姿势和习惯,天气变化时做好防寒、保暖、祛湿,注意保护腰部,避免腰部受外伤,尽量不弯腰提重物,减轻腰部负荷,指导患者正确打喷嚏、咳嗽的方法,告知患者加强功能锻炼。

### 1.3 观察指标

观察两组临床效果。临床效果评价标准<sup>[4]</sup>:显效:患者各项症状消失,直腿抬高试验阴性,腰腿活动正常;有效:症状减

轻, 腰腿活动改善; 无效: 未满足以上标准。

#### 1.4 统计学方法

使用 SPSS22.0 软件,  $P < 0.05$  为数据有差异。

表 两组临床效果比较[n(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率 (%)
对照组	30	17 (56.67%)	7 (23.33%)	6 (20.00%)	24/30 (80.00%)
观察组	30	23 (76.67%)	6 (20.00%)	1 (3.33%)	29/30 (96.67%)
$X^2$	-	2.700	0.098	4.043	4.043
P	-	0.100	0.754	0.044	0.044

#### 3 讨论

LDH 是临床常见病, 是指腰部椎间盘损伤、突出, 压迫和刺激腰神经根, 引起以腰部疼痛和下肢放射性疼痛、无力、麻木为主的疾病, 该病具有较高的发病率, 数据统计显示, 我国该病发病率约为 18%<sup>[5]</sup>。引起该病的常见原因有暴力损伤、积累劳损、受寒、椎间盘退化、椎间盘发育缺陷、解剖结构薄弱等, 该病的多种症状严重降低了患者的生活质量, 同时 LDH 若治疗不及时, 病情持续进展可导致患者腰腿活动障碍、劳动能力丧失, 故需及早治疗。中医认为该病由外伤、劳损、肾阳不足、精气衰微、筋脉失养以及风、寒、湿邪流注经络、气血凝滞等引起, 中医根据辨证分型将该病分为气滞血瘀型、寒湿痹阻型、湿热痹阻型、肝肾亏虚型等类型, 中医认为治疗该病应以活血祛瘀、舒筋通络、通经止痛、理筋整复为主<sup>[6]</sup>。

推拿按摩可通过推拿、按摩患者腰腿肌肉及相应穴位而有效改善局部血液循环, 并可促使腰腿肌群痉挛缓解和减轻, 也可松解神经根和软组织, 促进腰椎关节结构改善或恢复, 同时该方法具有良好的理筋整复、祛瘀活血、疏通经络等作用<sup>[7]</sup>。中药熏蒸是指将中药煎液, 借助热力通过皮肤作用于机体的一种方法, 该治疗可有效改善局部微循环, 本研究方剂选取的是丹参、独活、甘草、伸筋草、威灵仙、肉桂, 其中丹参具有良好的通经止痛、祛瘀活血作用, 独活具有良好的通痹止痛、除湿祛风等作用, 甘草可补中益气、缓急止痛, 伸筋草具有良好的舒筋活络、祛风除湿功效, 威灵仙可通经络、祛风湿, 肉桂可理气止痛、温中散寒、活血镇痛<sup>[8]</sup>。

除治疗外, 患者的护理也尤为重要, 中医护理是指在中医理论指导下, 以饮食调养、起居养生、运动保健、情志护理、环境护理以及中医特色技术等为内容的一种护理。该护理强调

#### 2 结果

总有效率: 观察组的 96.67% 高于对照组的 80.00% ( $P < 0.05$ )。详见下表:

以人的健康为中心, 根据患者具体情况对其实施针对性、多层次、全方位的护理, 可满足患者多方面需求, 本研究即对患者实施了症候施护、饮食护理、情志护理、健康指导等措施, 系统、全面、综合的中医护理发挥了积极作用。本结果显示, 总有效率: 观察组的 96.67% 高于对照组的 80.00% ( $P < 0.05$ ), 说明推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗是显著有效的。

综上所述, 对于 LDH 患者, 采取推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗可促使临床效果得到进一步提升。

#### 参考文献:

- [1] 邹慧娟. 中医正骨手法结合中药熏洗治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘 (电子版), 2020, 20(2):167-168.
- [2] 邹海之. 中医传统疗法联合康复理疗治疗腰椎间盘突出症的效果分析[J]. 当代医药论丛, 2020, 18(20):141-142.
- [3] 董倩, 秦元梅, 杨静燃等. 中医护理技术联合方案在腰椎间盘突出症中的应用进展[J]. 河南中医, 2019, 39(9):1455-1458.
- [4] 田万青. 针灸推拿加中药熏蒸治疗腰椎间盘突出症临床效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7(35):162-163.
- [5] 麻玉芝. 推拿按摩联合中药熏蒸与中医护理治疗腰椎间盘突出症效果观察[J]. 临床合理用药杂志, 2018, 11(20):147-148.
- [6] 乐依丽, 娄益波, 丁海娜. 推拿疗法联合中药熏蒸治疗腰椎间盘突出症 45 例[J]. 中国中医药科技, 2020, 27(5):767-769.
- [7] 侯晓勇, 聂欣宇. 分析针灸推拿加中药熏蒸治疗腰椎间盘突出症临床效果[J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2020, 20(78):254-255.
- [8] 王磊, 王博. 针灸推拿加中药熏蒸对腰椎间盘突出症患者 JOA 分值、生活质量的影响[J]. 中国社区医师, 2021, 37(21):92-93.