

Study on the Mechanism of Abdominal Massage in the Treatment of Lumbar Disc Herniation Based on Literature Review

Kunmu Zhang^{1,2}, Zhuoqin Zhong³, Yan Chen^{1,2}, Qianjing Chen^{1,2}, Binqiang Lin^{1,2}, Lizhu Tang^{1,2}, Changhui Li^{1,2*}

¹Department of Tuina, The Second People's Hospital of Fujian Province, Fuzhou Fujian

²Fujian Key Research Laboratory of Traditional Chinese Medicine Lumbar Functional Rehabilitation Research Laboratory, Fuzhou Fujian

³Rehabilitation Department of Fujian Provincial Hospital, Fuzhou Fujian

Email: *277873495@qq.com

Received: Jan. 4th, 2020; accepted: Feb. 2nd, 2020; published: Feb. 12th, 2020

Abstract

Lumbar disc herniation is a common and frequently occurring disease in clinic. In recent years, studies have found that it is related to lumbar instability, and reports on abdominal massage for the core stable muscle group of the lumbar spine have gradually increased. Now, through literature review, the mechanism of abdominal massage for the treatment of lumbar disc herniation in China is analyzed, providing theoretical support for clinical treatment.

Keywords

Abdominal Massage, Lumbar Disc Herniation, The Core Muscles, Mechanism of Action

基于文献整理的腹部推拿手法治疗腰椎间盘突出症作用机制研究

张坤木^{1,2}, 钟灼琴³, 陈彦^{1,2}, 陈倩婧^{1,2}, 林斌强^{1,2}, 汤丽珠^{1,2}, 李长辉^{1,2*}

¹福建中医药大学附属第二人民医院推拿科, 福建 福州

²福建省中医药重点研究室腰椎功能康复研究室, 福建 福州

³福建省立医院康复科, 福建 福州

Email: *277873495@qq.com

*通讯作者。

文章引用: 张坤木, 钟灼琴, 陈彦, 陈倩婧, 林斌强, 汤丽珠, 李长辉. 基于文献整理的腹部推拿手法治疗腰椎间盘突出症作用机制研究[J]. 中医学, 2020, 9(2): 65-69. DOI: 10.12677/tcm.2020.92010

摘要

腰椎间盘突出症为临床常见病、多发病，临床治疗采用保守治疗多能取得疗效，但复发率较高。近年研究发现其与腰椎失稳相关，针对腰椎核心稳定肌群的腹部推拿研究报道逐渐增多，现通过文献整理分析国内腹部推拿治疗腰椎间盘突出症作用机制，为临床治疗提供理论支持。

关键词

腹部推拿，腰椎间盘突出症，核心肌群，作用机制

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

腰椎间盘突出症为临床常见病、多发病。又称为“腰腿痛”“下腰痛”，近年来腰背痛的发病率从37%上升到76%，约有60%~80%的人一生中会经历腰痛，治疗分为手术治疗和非手术治疗，在国内患者多首选非手术治疗，非手术疗法主要有针灸、推拿、运动疗法、局部软组织封闭、热疗以及止痛药物治疗等。大多能够缓解患者的疼痛症状，但远期临床疗效不佳，患者复发率高，复发间隔时间短[1]。王秀艳[2]等通过文献综述中西医治疗腰椎间盘突出症研究进展发现腰椎间盘突出症的治疗有多种多样的方法，每种疗法都有一定的疗效，但每种疗法都有其适应证及局限性，其中中医推拿手法因其安全有效在临床应用甚广[3]。基于长期的临床观察结合相关临床报道，发现针对腰椎核心稳定肌群的腹部推拿治疗腰椎间盘突出症疗效佳，复发率低，本文拟通过进一步的文献整理分析国内腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的作用机制，为临床治疗提供理论支持。

2. 中医传统机理研究

古代虽无“腰椎间盘突出症”这一病名，但早有类似的症状描述，《医学心悟》指出：“腰痛拘急，牵引腿足”，当属“腰痛”“腰腿痛”“痹症”等范畴。《素问·脉要精微论》曰：“腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣”；《诸病源候论·腰痛候》记载：“凡腰痛有五：一曰少阴，少阴申也，七月万物阳气伤，是以痛。二曰风痺，风寒着腰，是以痛。三曰肾虚，役用伤肾，是以痛。四曰坠堕伤腰，是以痛。五日寝卧湿地，是以痛。”可见历代医家普遍认为此病病位在腰腿部，多由肾虚所致，可因感受风、寒、湿邪或跌扑闪挫发病[4]。

中医学强调辨证论治和整体观，认为人是一个整体，构成人体的各个组织器官，在结构上是不可分割的，在生理活动中是相互协调相互作用的，在病理变化中是相互影响的，脏腑是人体生命活动的根本，经络是脏腑经气运行的通道。人体经络系统存在上下相连、左右贯通和前后呼应等相互关系，人体腹部脏腑最多，经脉最广泛，腧穴最密集，由此可见，中医脏腑学说和经络学说是腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的主要理论依据[5][6]。

2.1. 从腹部与脏腑关系分析腹部推拿治疗腰椎间盘突出症作用机制

从解剖上看, 五脏六腑以及奇恒之腑中的肝、脾、大肠、小肠、胆、胃、膀胱以及子宫等均处于腹部, 而处于胸腔的心、肺与腹部的心、肺存在相表里关系[7]。传统中医认为, 腹部居人体之中, 为上下连接的枢纽, 腹部在中医中被认为是五脏六腑之宫城, 阴阳气血之发源, 正如《理正按摩要术》曰: “胸腹者, 五脏六腑之宫城, 阴阳气血之发源, 若欲其脏腑如何, 则莫如诊胸腹” [8]。

2.2. 从腹部与经络关系分析腹部推拿治疗腰椎间盘突出症作用机制

经络, 内属脏腑, 外络肢节, 通达表里, 将人体连成一个有机的整体, 它是人体气血运行的通道。据研究[5]十二正经中有五条经脉在腹部循行, 由内向外顺序分别为: 足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阳胆经。奇经八脉也有五条在腹部循行, 分别为: 任脉、冲脉、带脉、阴维脉和阴跷脉。中医学认为, 腰痛多由外感、内伤、跌扑损伤等导致腰部经脉痹阻, 气血运行不畅, 引起腰痛或脊旁疼痛, 在经脉的分部关系中, 足太阳经夹脊, 足少阴经贯脊, 足阳明经上循胁属脊, 足太阴经内者著于脊, 足少阴肾经循脊内, 手阳明大肠经支者挟脊, 足少阴肾经络贯腰背, 人体腹部和腰背部是经气流注和集中的气街部位, 通过奇经八脉(带脉)有着横向性联系。人体的腹部有募穴, 腰背部有背俞穴, 它们分布于躯干的前后, 俞募穴通过脏腑经络相贯通, 正如《难经本义》: “阴阳经络, 气相交贯, 脏腑腹部, 气相通应”, 腹募穴和背俞穴正是腹背和体腔之间存在着前后内外横向性联系的具体说明, 也为腹部推拿治疗腰椎间盘突出症这种“腰痛治腹”, “阳病治阴”提供了理论依据。

另有研究者通过阴阳平衡理论阐“释腰痛推腹”原理, 如龙抗胜等[9]根据《灵枢·阴阳应象大论》: “故善用针者, 从阴引阳, 从阳引阴”, 《灵枢·根结》: “用针之要, 在于知调阴与阳”提出“腰痛推腹”, 一前一后, 一阴一阳, 通过腹部推拿平衡阴阳, 激发人体自我调节, 达到扶正祛邪治疗腰椎间盘突出症目的。津沽脏腑推拿代表王金贵教授在《津沽脏腑推拿心法》一书中强调外治法应和内治法一样以中医理论为指导, 重视阴阳理论的应用, 如《素问·阴阳应象大论》“审其阴阳, 以别柔刚, 阳病治阴, 阴病治阳……”可应用阴阳理论通过腹部募穴推拿平衡阴阳治疗治疗腰椎间盘突出症[10]。

3. 现代机制探讨

早在 2000 年就有研究[11]发现躯干部位主动肌和拮抗肌的协调收缩能有效控制脊柱的稳定性, 并提出了“核心肌群”的概念。腹肌是腰部前屈肌群的重要部分, 亦是作为核心肌群的重要组成, 特别是腹横肌。腹肌作为椎旁肌群的拮抗肌在腰椎稳定性中的作用是非常重要。研究表明[12], 深层的腹横肌、多裂肌、腹内外斜肌、盆底肌等核心肌群收缩以维持腹内压稳定, 这些肌肉和胸腰筋膜一起保持腰椎的稳定。进一步实验研究[13]发现双侧协同活动提示腹部肌比背部肌起着更重要的作用。腰痛患者腹横肌激活的潜伏时间会延长或缺失。此外, 他们的研究还发现腰痛患者的腹横肌一旦反应延迟就不会自动恢复, 它的恢复需要借助专门化的训练。核心肌群的训练能够增强腰椎肌肉的稳定性与协调性, 在一定程度上减轻患者疼痛感, 加速康复, 提高腰椎的活动能力[14]。通过加强腹肌为主的腰前屈肌群功能, 激活腰前屈运动链上的核心稳定肌群, 从根本上消除腰椎不稳定的病因, 有效的降低疾病复发率[15]。通过腹部推拿手法可直接作用于腹部前方肌群, 解除前方众肌群痉挛, 调整腹内压, 同时反射激发腰椎周围软组织功能, 加强腰椎整体稳定性达到治疗腰椎间盘突出症目的。

综上所述, 祖国医学运用腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的机理主要从腹部推拿与脏腑功能解剖关系、腹部推拿与经络循行关系及腹部推拿与中医阴阳平衡理论关系阐释。现代医学主要从解剖学及生物力学角度加以阐释。

验案分析: 笔者通过省教育厅中青年教师教育科研课题《三位一体疗法对腰椎间盘突出症前屈肌群

功能的影响研究》(项目编号: JAT170261), 将来源 2017 年 7 月到 2018 年 12 月就诊于福建省第二人民医院推拿科门诊患者, 此 120 例符合诊断标准、分期标准中的缓解期及康复期, 采用随机数字表制定随机序列, 随机分为治疗组和对照组两组, 每组 60 名。治疗组采用腰腹部推拿 + 主动锻炼, 对照组单纯采用腰腹部推拿。同样予以隔天治疗 1 次, 10 次为一疗程。一疗程结束后和 6 个月后进行疗效观察和随访观察。研究结果显示: 两组治疗一疗程后: 疗效评定比较无统计学差异($P > 0.05$), 均具有较好的疗效(总有效率均 $>80\%$); 两组组内治疗前后 VAS、JOA 评分有统计学差异($P < 0.05$), 说明两组均能明显改善患者的疼痛及日常生活能力, 两组组间 VAS、JPA 评分无统计学差异($P > 0.05$), 说明两组在改善患者的疼痛及日常生活能力方面没有明显差异, 总之两组在近期疗效上均有效, 但无明显差异。治疗 6 个月后随访: 两组在复发率、VAS 评分及 JOA 评分等方面均存在统计学差异($P < 0.05$), 说明两组治疗在远期疗效上存在明显差异, 治疗组在降低复发率、控制疼痛、稳定日常生活能力方面均优于对照组。通过针对腰腹部推拿联合主动锻炼治疗腰椎间盘突出症近远期疗效观察结果, 我们发现传统腰腹部推拿治疗基础上结合主动锻炼可大大降低复发。其治疗机理考虑为提高核心稳定肌群肌力, 增强对腰椎的保护作用, 巩固治疗效果达到近期远期疗效俱佳的成果。目前该研究成果正在申报发表中。

4. 讨论

伴随着电脑、手机的在办公中的普应用, 腰椎间盘突出症近些年发病率逐渐增高, 本病病程长、易反复发作, 严重影响人们的日常生活和工作。通过以上文献整理对比结合验案分析, 我们发现: 手法为保守治疗腰椎间盘突出症中重要的治疗方法, 取得了较好的临床效果。但是目前临床上治疗腰椎间盘突出症的手法多为腰部局部推拿为主, 缺乏中医整体辨证治疗。临床及文献研究皆提示, 腰椎间盘突出症的发生、症状的分布等均与腹部密切相关, 如《难经·六十七难》云: “阴阳经络, 气相交贯, 脏腑腹背, 气相通应”, 腹募穴和腰背俞穴刚好是腹部、腰背部和脏腑之间存在前后内外横向功能联系的具体说明。以上关于腰椎稳定性的研究说明腹部与后腰是不可分割的一个整体, 提示腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的作用机制与腰椎核心稳定肌群紧密相关, 为腹部推拿治疗腰椎间盘突出症提供了有力理论支持, 对临床应用腹部推拿治疗腰椎间盘突出症具有积极的指导意义。

基金项目

国家自然科学基金项目(NO.81904316), 福建省自然科学基金项目(NO.2018J01319), 福建省教育厅中青年教师教育科研课题(NO.JAT170261)。

参考文献

- [1] 彭庆珊, 向开维. 向开维教授运用整体观治疗腰椎间盘突出症型腰痛患者的临床疗效观察[J]. 中医学, 2017, 6(1): 29-33.
- [2] 王秀艳, 于希军. 中西医治疗腰椎间盘突出症研究进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2019, 28(10): 1132-1136.
- [3] 郭光昕, 朱清广, 孙武权, 等. 推拿干预腰椎间盘突出症的免疫机制研究进展[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(7): 3132-3135.
- [4] 陈媛儿, 冯莺. 腰椎间盘突出症患者中医辨证施护的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2017, 52(5): 604-607.
- [5] 吴超英. 腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的理论研究[C]//中华中医药学会整脊分会. 中华中医药学会整脊分会第九次学术大会论文汇编, 2013: 11.
- [6] 顾川川, 颜运涛, 左广, 等. 腹部推拿治疗腰椎间盘突出症的探讨[J]. 河北中医药学报, 2019, 34(6): 58-61.
- [7] 张耀巍, 许海霞. 腹部推拿手法临床应用述评[J]. 中医外治杂志, 2016, 25(2): 55-57.
- [8] 李华南, 张玮, 赵娜, 等. 腹部推拿治疗内科疾病作用机制的中西医研究进展[J]. 时珍国医国药, 2017, 28(3): 676-678.

-
- [9] 龙抗胜, 赵峰, 李洪亮, 等. “推腹治腰”生理机制初探[J]. 中国中医药信息杂志, 2018, 25(7): 8-10.
- [10] 王金贵. 王金贵津沽脏腑推拿心法[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 43-56.
- [11] 王颖彦, 史进军, 张帜敏. 超声成像技术在躯干核心稳定性训练中的应用研究进展[J]. 东南大学学报(医学版), 2014, 33(1): 107-110.
- [12] 徐超, 王彦荣, 卢洁, 等. 动态神经肌肉稳定技术(DNS)对非特异性慢性下腰痛患者疼痛强度和腰椎稳定肌肌肉厚度的临床疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(11): 6-8.
- [13] 齐勋. 长白山通经调脏手法流派学术特色的整理与研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2015.
- [14] 胡付磊, 李玉学, 白坤常, 等. 探讨核心肌群训练联合肌效贴治疗急性非特异性腰背痛的临床疗效[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(19): 28-29.
- [15] 陈彦, 李长辉, 陈倩婧, 等. 针对腰前屈肌群的运动疗法治疗腰椎间盘突出症疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(13): 14-16.