

中医治疗腰臀肌筋膜炎的临床进展

吴海生

黑龙江中医药大学, 研究生院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年7月3日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月8日

摘要

腰臀肌筋膜炎(LGF)是一种常见的劳损型疾病, 它是由于腰部和臀部肌肉周围的筋膜受到炎症刺激而引起的。这种疾病常常会给患者带来剧烈的疼痛和不适, 影响到他们的正常生活和工作。中医作为一种综合性的医学体系, 秉持着“祛风活络、通经止痛”的治疗理念, 在治疗LGF方面具有独特的优势和临床应用价值, 目前使用较为广泛的治疗方法有针灸治疗法、针刀治疗法、推拿、拔罐、中药外治法等。本文从中医对LGF的临床治疗方法进行综述, 以期对LGF的进一步研究和治疗提供参考。

关键词

肌筋膜炎, 中医治疗, 腰臀肌筋膜炎, 临床进展

Clinical Progress in the Treatment of Lumbar Gluteal Fasciitis with Traditional Chinese Medicine

Haisheng Wu

Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 3rd, 2023; accepted: Jul. 28th, 2023; published: Aug. 8th, 2023

Abstract

Lumbar Gluteal Fasciitis (LGF) is a common strain disease, which is caused by inflammatory stimulation of the fascia surrounding the lumbar and gluteal muscles. This disease often causes severe pain and discomfort to patients, affecting their normal life and work. As a comprehensive medical system, traditional Chinese medicine (TCM) adheres to the treatment concept of “dispelling wind and activating collaterality, clearing meridians and relieving pain”, and has unique advantages and clinical application value in the treatment of LGF. At present, the widely used treat-

文章引用: 吴海生. 中医治疗腰臀肌筋膜炎的临床进展[J]. 中医学, 2023, 12(8): 1981-1984.

DOI: 10.12677/tcm.2023.128291

ment methods include acupuncture therapy, acupotomy therapy, massage, cupping therapy, external treatment of traditional Chinese medicine, etc. This article reviews the clinical treatment methods of LGF from traditional Chinese medicine, in order to provide reference for further research and treatment of LGF.

Keywords

Myofasciitis, Traditional Chinese Medicine Treatment, Lumbar Gluteal Fasciitis, Clinical Progress

Copyright © 2023 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

腰臀肌筋膜炎(Lumbar Gluteal Fasciitis, LGF)是常见的慢性难治性软组织疾病, 主要特征是腰部和臀部区域的疼痛、僵硬和不适感。它通常由于肌肉和筋膜的炎症或损伤引起, 导致腰部和臀部肌肉的功能障碍[1]。LGF 的症状包括: 腰痛, 主要以腰部为中心, 可向下延伸至臀部和大腿后侧, 疼痛可能是刺痛、胀痛或酸痛的感觉; 僵硬, 患者可能感到腰部和臀部区域的肌肉僵硬, 活动受限; 疲劳感, 由于肌肉炎症和功能障碍, 患者可能感到肌肉疲劳和乏力; 触痛, 受累的肌肉和筋膜区域在按压时会有明显的触痛感[2] [3]。LGF 的病因包括以下几点: 运动过度, 长时间承受腰部和臀部肌肉的过度压力和负荷, 如长时间坐姿、站立不良或剧烈的体育锻炼; 持久姿势, 长时间保持一种固定的姿势, 如久坐或久站; 外伤, 摔倒、扭伤或其他外部力量对腰部和臀部肌肉的直接损伤; 肌肉劳损, 长时间缺乏适当的休息和恢复, 肌肉疲劳和紧张导致肌肉和筋膜的损伤[4]。

2. 中医对腰臀肌筋膜炎的认识

LGF 在中医中并无专有病名, 根据其病因病机及临床症状一般将其归属于中医学“痹症”范畴。早在先秦时期, 《黄帝内经》就对痹症进行了论述, 《素问痹论》曰: “风、寒、湿三气杂至合而为痹, 其风气胜者为行痹; 寒气胜者为痛痹; 湿气胜者为著痹也。”指出痹症为感受风寒湿邪引起, 并根据受邪的偏胜可分为行痹、痛痹、著痹。《医林改错》曰: “凡肩臂痛、腰痛、腿痛, 或周身疼痛, 总名曰痹证。”接近与我们现今对痹证的命名, 根据 LGF 的病因病机及临床表现可将其归属于中医学“痹症”范畴。中医认为, LGF 与外感风寒湿邪、肝肾不足、气血瘀滞等因素密切相关, 因此, 中医治疗 LGF 的治疗原则为祛风除湿、调理肝肾, 活血化瘀等, 发展至今, 通常采用采用中草药进行祛风除湿、补益调理治疗及针灸、浮针、针刀、推拿等疗法来缓解疼痛、促进血液循环、消除炎症等[5] [6] [7]。

3. 腰臀肌筋膜炎的中医治疗进展

3.1. 针灸治疗

针灸是中医传统疗法之一, 通过刺激人体的穴位, 调节气血运行, 达到舒缓疼痛、促进炎症消退和促进组织修复的效果。周建芳[8]等对 200 名绝经期 LGF 患者进行研究, 对其中 100 名对照组患者给予常规筋膜内热针治疗, 100 名患者作为观察组实施知信行模式健康教育结合筋膜内热针治疗, 发现在进行治疗 2、4、6、12 周后, 患者的骨密度都得到了明显的提升, 血清中 1,25 二羟基维生素 D3 (1,25-(OH)2D3) 和血清骨钙素(BGP)水平也高于治疗前、血清抗酒石酸酸性磷酸酶(TRACP 5b)降低, 通过对患者进行健

康调查和视觉模拟疼痛评分,发现这两种方法均具有较好的治疗效果,且观察组患者治疗效果优于对照组。王江民[9]通过 28 名 LGF 患者进行温针灸治疗,其中 16 名患者临床痊愈,9 人显效,3 人有效,证明此方法治疗效果较好且治愈率高。

3.2. 针刀治疗

针刀在治疗 LGF 方面,通常是指采用针刺的方式刺激人体穴位或痛点,以促进气血流通、舒缓疼痛和促进组织修复。孙实[10]等通过对 90 名腰椎间盘突出症继发 LGF 患者进行研究治疗,其中对照组患者采用针灸治疗,观察组采用针刀治疗,以阿是穴为主穴,根据患者临床症状取 3 到 4 个点为治疗点,治疗周期为三个月,其中对照组治疗有效率是 77.8%,观察组有效率为 93.33%,还进行了日本骨科协会评估治疗积分和生活质量评估,发现这两种治疗方法均可缓解患者疼痛,减少压痛点数量,提高患者生活质量,且针刀治疗效果优于针灸治疗。曹静[11]对 64 名 LGF 患者通过调脊通督针刀松解术进行了治疗,在进行 3 次治疗后,有效率达到了 93.55%,四周后进行了随访,复发患者只有一个,证明此方法在治疗 LGF 效果极佳,且复发率低。宋建成[12]对 60 例臀肌肌膜炎随机分为治疗组及对照组,每组 30 例,治疗组采用针刀埋线治疗,对照组采用毫针针刺配合推拿治疗,治疗 1 个疗程后进行效果评价,结果为治疗组的总有效率为 83.33%,对照组的有效率为 73.33%,发现采用针刀埋线治疗效果优于毫针针刺配合推拿疗法。

3.3. 浮针治疗

浮针是中医针灸疗法中的一种技术,也称为浮针刺刺激疗法。浮针是指在选定的穴位上进行微刺激,并以特定的手法使针头轻微抬起或快速进出,以产生刺激效应。这种刺激可以通过调节气血运行、促进局部血液循环和神经系统的调节来缓解疼痛、消炎和促进组织的修复。滕金艳[12]等对 50 名 LGF 患者进行研究及治疗,对患者进行浮针扫散后进行再灌注运动治疗,治疗后患处的肌肉得到放松,血流速度增快,达到患处肌肉的修复作用。治疗周期为 2 天 1 次,6 次为 1 疗程,发现在进行治疗 1 疗程后,腰部疼痛症状明显缓解,甚至消失,通过对患者进行视觉模拟量表及日本骨科学会量表的评定,发现浮针治疗 LGF 具有比较理想的治疗效果。郑凤娥[13]等对 100 名腰背肌筋膜炎患者进行研究,设置对照组为普通针刺治疗,治疗组为浮针治疗,治疗前后分别抽取空腹静脉血,采用酶联免疫吸附法测患者血清炎症因子和 P 物质水平,发现治疗后血清炎症因子和 P 物质水平均低于治疗前,浮针组低于针灸组,通过疼痛视觉模拟量表评分及 Oswestry 功能障碍指数表,发现针灸及浮针觉有良好的治疗效果,且浮针组治疗效果比针灸组更好。

3.4. 推拿治疗

推拿在治疗 LGF 方面有一定的疗效,可以通过调理经络、舒缓肌肉紧张和促进血液循环来缓解疼痛和不适。张文杰[14]等对 LGF 患者进行平乐推按法配合平乐薰药治疗,通过滑按、令呼滑推、进按弹拨、掌揉这些手法,治疗有效率高达 96.66%,疗效确切。肖茜[15]通过肘推法对 LGF 患者进行治疗,有效率高达 100%。

3.5. 中药治疗

邵金阶[16]对 45 例 LGF 患者进行研究,对患者进行口服独活寄生丸联合樟艾葱姜汤药浴熏蒸治疗,治疗方法为独活寄生丸日 3 次,每次 10 g;樟艾葱姜汤药浴熏蒸每日 1~2 次,10 日为 1 个疗程,治疗 3 个疗程;症状消失 12 例,临床症状基本消失 30 例,总有效率高达 93%,发现口服独活寄生汤联合樟艾葱姜汤药浴熏蒸对治疗 LGF 具有明显治疗效果。

3.6. 其他

除了以上治疗方法外,近年来出现了体外冲击波和深层肌肉刺激法等新型手段。程凯[17]对 LGF 患者进行研究,对照组患者给予常规推拿治疗,治疗组进行深层肌肉刺激仪治疗,通过 Oswestry 功能障碍指数与红外热像图温度变化情况结果表明:治疗组有效率为 96.87%,对照组有效率为 80%,说明深层肌肉刺激仪对 LGF 患者具有较好的治疗效果。此外,中医还注重通过饮食调理来辅助治疗 LGF。中医认为,饮食调理可以补充营养、调节气血、增强体质,从而提高患者的自愈能力。对于 LGF 患者,中医师通常建议患者多摄入一些具有温补作用的食物,如鸡肉、鱼肉、核桃等;同时,要避免一些辛辣刺激食物,如辣椒、生姜等,以免加重炎症刺激。

4. 总结

综上所述,LGF 的中医治疗临床进展已经取得了显著的效果,许多临床观察和研究表明,中医治疗能够缓解疼痛、改善活动受限、提高生活质量。中医治疗 LGF 既能够缓解急性期的症状,也能够对慢性期的患者起到较好的维持治疗作用。LGF 的中医治疗临床进展十分可观。中医以其独特的理论体系和治疗方法,积极应对这一疾病,取得了较好的疗效。然而,我们也要注意,中医治疗腰臀肌筋膜炎仍然需要进一步的临床研究和实践经验的总结,以不断完善治疗方案,提高治疗效果,更好地造福患者。

参考文献

- [1] Zhang, G., Lin, Y., Zhou, Q., Gao, L., Zhang, L., Yu, Y., Shen, Y. and Huang, Y. (2020) Silver Acupuncture for Myofasciitis: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine (Baltimore)*, **99**, e20519. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020519>
- [2] 陈娟, 林斌强, 汤丽珠, 等. 腰背肌筋膜炎的中医治疗进展[J]. 智慧健康, 2022, 8(32): 75-79+87.
- [3] 李飞, 李霞, 张微. 中西医结合治疗肌筋膜炎研究进展[J]. 河北中医, 2019, 41(10): 1590-1594.
- [4] 刘睿, 郭旭, 任惠明. 慢性肌筋膜炎疼痛综合征治疗进展[J]. 慢性病学杂志, 2022, 23(7): 964-966.
- [5] 赵广钰. 经筋推拿配合滞针治疗腰背肌筋膜炎(风寒湿邪型)的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2021.
- [6] 沈飞飞, 钱郑益博, 梁家榕, 等. 单纯针刀治疗肌筋膜炎疗效与安全性的 Meta 分析[J]. 中国中医急症, 2022, 31(10): 1704-1707+1734.
- [7] 周建芳, 户红卿, 韩苏, 等. 知信行模式健康教育结合筋膜内热针在绝经期腰臀肌筋膜炎患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(3): 132-135.
- [8] 王江民. 温针灸治疗臀肌筋膜炎 28 例[J]. 中国民间疗法, 2010, 18(1): 11-12.
- [9] 孙实, 赵环宇, 王琦. 针刀治疗腰椎间盘突出症继发臀肌筋膜炎临床研究[J]. 陕西中医, 2020, 41(7): 963-965.
- [10] 曹静. 调脊通督针刀松解术治疗腰臀肌筋膜炎的临床疗效观察[J]. 湖北中医杂志, 2019, 14(10): 58-59.
- [11] 宋建成, 杨才德. 中国穴位埋线疗法系列讲座(57)杨氏 3A + 疗法“臀五针”埋线针刀治疗臀肌筋膜炎疗效观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2017, 15(16): 109-111.
- [12] 滕金艳, 丁德光, 黄国付, 等. 浮针治疗腰臀肌筋膜炎 50 例[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2019, 27(9): 62-64.
- [13] 郑凤娥, 刘有限, 林煜芬. 浮针治疗腰背肌筋膜炎的疗效观察及对血清炎症因子的影响[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(4): 385-390.
- [14] 张文杰, 韩芳苗, 李郑林. 平乐推按法配合平乐熏药治疗腰臀肌筋膜炎的疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2017, 8(5): 46-47+49.
- [15] 肖茜. 壮医经筋疗法治疗腰臀肌筋膜炎的临床研究[J]. 医学信息, 2015(23): 246-246.
- [16] 邵金阶. 独活寄生丸合药浴法治疗腰臀肌筋膜炎 45 例[J]. 河北中医, 2002(10): 758-759.
- [17] 程凯, 魏光仪, 罗汉华, 等. 深层肌肉刺激治疗腰臀肌筋膜炎的临床疗效研究[J]. 颈腰痛杂志, 2021, 42(5): 751-752.