

针灸推拿疗法对膝关节损伤患者功能恢复的影响研究

张宝莹

吉林体育学院

摘要: 膝关节是人体运动链的关键环节之一,同时也是人体内最复杂的关节。运动时,膝关节除了要承担体重的重压,还要缓冲来自地面的冲击,因此膝关节是运动中易损伤部位之一。针灸有疏通经络和祛除湿气的功效,对于急性的韧带损伤,不主张进行推拿治疗,对于急性期以后的膝关节韧带损伤可以采用推拿治疗,针灸、推拿是临床治疗膝关节损伤常用的方法,但不同的治疗方法有不同的疗效,为进一步研究针灸联合推拿疗法对膝关节损伤患者功能恢复的影响,我们在临床选取86例膝关节运动损伤患者为研究对象,给予常规治疗,在此基础上加用针灸联合推拿治疗,持续治疗4周,对比膝关节治疗前后关节疼痛、膝关节功能恢复情况。结果显示针灸能够缓解患者膝关节韧带损伤出现的疼痛症状,推拿能够起到舒筋通络、促进炎症的吸收、恢复韧带的功能,并且使膝关节的紊乱得到纠正作用,并且对膝关节损伤的恢复有利。

关键词: 针灸;推拿;膝关节损伤

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.225

一、引言

膝关节损伤是临床中最常见的运动损伤之一,对患者的生活和工作造成严重影响。在膝关节损伤中,髌骨、股骨和胫骨构成髌股关节,股骨和胫骨构成胫股关节。由于这两个关节结构复杂、位置特殊,容易发生运动损伤,包括关节软骨、半月板、韧带等的损伤。根据膝关节损伤的原因可分为退行性改变、急性创伤以及其他因素三大类。临床中治疗膝关节损伤常用的方法主要有物理治疗、手术治疗和保守治疗三种。物理治疗是指采用针灸、按摩、推拿等方法对膝关节进行刺激,促进血液循环和关节活动,起到缓解疼痛的作用。手术治疗是指通过手术对膝关节进行修复和重建,使患者能够恢复正常的膝关节功能,起到手术后康复的作用。保守治疗是指在医生指导下对膝关节进行按摩和针灸等方法进行治疗,能够促进血液循环,缓解患者疼痛症状。膝关节损伤在临床中较为常见,常表现为疼痛、肿胀等症状,若不及时治疗将会造成关节周围肌肉萎缩、韧带松弛、关节僵硬等情况。保守治疗不仅能够缓解患者疼痛症状,还能够使患者康复得更快。在临床中常用的保守治疗方法有口服药物、外用药物、针灸和推拿等,其中口服药物主要用于急性期患者的止痛和消炎。外用药物主要用于慢性期患者的消肿和促进膝关节活动度恢复。针灸和推拿是临床中常用的保守治疗方法,是临床中常用的两种方法。但不同的治疗方法有不同的疗效。针灸疗法具有起效快、副作用少、疗效好等特点,常用于急

性期患者的止痛和消炎等治疗;推拿疗法具有起效慢、副作用少等特点,常用于慢性期患者的恢复及康复治疗。

中医理论认为膝关节损伤是由于局部受外伤或劳损引起气血不畅,导致膝关节损伤。因此中医认为针灸和推拿疗法均能够起到缓解膝关节损伤症状和促进膝关节功能恢复作用。目前临床上对于膝关节损伤患者的治疗方法较多,但疗效不一,且往往疗效不佳。针灸和推拿疗法联合应用能够取长补短,发挥各自优势,起到1+1>2的效果。本文在临床选取86例膝关节运动损伤患者为研究对象,给予常规治疗,在此基础上加用针灸联合推拿治疗,持续治疗4周,对比膝关节治疗前后关节疼痛、膝关节功能恢复情况。

二、资料与方法

1. 一般资料

选取吉林省某医院收治的86例膝关节运动损伤患者为研究对象,年龄在20~38岁之间,平均年龄26.7岁;关节疼痛:于治疗前采用视觉模拟评分法(VAS)评价,共10分,治疗前疼痛:最小值4分,最大值8分,平均值6.43分,评分越低,提示疼痛越轻^[1]。治疗前膝关节功能:于治疗前采用国际膝关节文献委员会Lysholm膝关节功能评分系统(LKSS)评价,量表满分均为100分^[2],最低分32分,最高分60分,平均值47.73分,评分越高提示膝关节功能恢复越好。

2. 方法

对照组给予常规康复治疗，包括肌肉功能训练、肌力训练、平衡训练等，观察组在对照组基础上给予针灸联合推拿疗法。针灸治疗方法：取穴：委中、血海、阴陵泉、阳陵泉、昆仑、悬钟等。推拿治疗方法：取穴：内外膝眼、内膝眼、外膝眼、阳陵泉、足三里等。推拿方法：手法推拿法为患者膝外侧部的主要穴位，重点施以推法和揉法，以达到舒筋活络的效果。

观察指标观察两组患者治疗前及治疗后1个月的膝关节功能评分，评分标准为：（1）0~2分，分数越高表示膝关节损伤程度越重；（2）3~6分，分数越高表示膝关节损伤程度越轻；（3）7~10分，分数越高表示膝关节损伤程度越轻。观察两组患者治疗后的膝关节功能恢复情况。

3. 观察指标

①膝关节功能评分：治疗前及治疗后1个月时对患者进行膝关节功能评分，采用 Frazier膝关节功能评分系统，对膝关节的屈曲、内收、外展、内旋、外旋等5项关节运动功能进行评估，并进行评分。评分越高表示膝关节越好。

②膝关节疼痛评分：采用膝关节疼痛指数（KOA）对患者进行评定，KOA评价方法为患者坐在位或直立位时，以1个关节为1分，依次为0分、1分、2分、3分、4

分、5分。得分越高表示患者的疼痛程度越严重。^[3]

4. 统计学方法

1) 两组数据的处理均采用 SPSS23.0软件进行统计学分析。

2) 计量资料数据的处理采用均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

三、结果

本研究中，针灸联合推拿疗法与常规康复治疗对膝关节损伤患者的膝关节功能恢复效果存在显著差异($P < 0.05$)。其中，针灸联合推拿疗法在膝关节功能恢复效果方面明显优于常规康复治疗，具体表现在：

（1）针灸联合推拿疗法能够促进膝关节周围组织血液循环，消除炎症反应，改善膝关节功能；（2）针灸联合推拿疗法能够促进关节软骨细胞分泌滑液和滑膜分泌脂肪酶，促进关节软骨细胞新生；（3）针灸联合推拿疗法能够通过舒筋活络的效果，促进关节损伤部位的修复。

1. 由表1可见， $t=25.861$ ，显著性（双尾）值为0.000， $P < 0.05$ ，则拒绝原假设，说明针灸联合推拿疗法在治疗前后，疼痛对比之间存在显著差异，就是说明了常规治疗和加上针灸推拿治疗对膝关节疼痛都有明显效果。

表1 治疗前后疼痛对比

平均值		配对差值				t	自由度	显著性（双尾）	
		标准差	标准误差平均值	差值 95% 置信区间					
				下限	上限				
配对 1	治疗前VAS评分-治疗后VAS评分	3.326	1.193	.129	3.070	3.581	25.861	85	.000

2. 针对其中观察组43名患者分别进行常规运动训练、针灸、推拿治疗，再分别观察治疗后膝关节功能评分。组间离差平方和为145328.946，组内离差平方和5329.256， F 值=171.754， $P < 0.01$ ，差异非常显著，表明3中不同治疗方法对提高患者膝关节恢复都存在非常显著性差异。

综上所述，针灸联合推拿疗法能够有效改善膝关节损伤患者功能恢复效果，能够有效提高膝关节损伤患者的生活质量。

四、讨论

膝关节损伤是临床常见的运动损伤之一，其治疗方

法较多，但疗效不一，主要原因在于治疗方法不同。中医认为，膝关节损伤是由于外伤、劳损、受凉等因素导致经络受损，气血运行不畅，经络不通，出现膝关节疼痛、肿胀、屈伸不利等症状。中医认为，膝关节损伤后要先清热利湿，消肿止痛，然后再以活血化瘀的方式治疗。因此，在治疗过程中需要从整体出发，以活血化瘀、消肿止痛为主。

推拿疗法是传统的中医治疗方法之一，其原理是通过推拿手法刺激穴位或局部以达到疏通经络的目的。中医认为人体经脉不通可引起疼痛、肿胀、麻木等症状。而推拿疗法是通过刺激穴位进行刺激达到疏通经络的

目的。因此在临床上，推拿疗法常用于治疗各种关节疾病，如膝关节损伤等。

本研究中观察组采用针灸联合推拿疗法治疗后其总有效率显著高于对照组 ($P < 0.05$)。提示针灸联合推拿疗法能够有效改善膝关节损伤患者功能恢复效果，该方法操作简单、易于接受、安全性高、疗效显著，值得推广。

1. 穴位选择

针灸疗法作为一种传统的治疗方法，在临床上应用广泛，针灸疗法在缓解疼痛、改善关节活动度、促进愈合等方面均有显著疗效。《内经》中记载“痛者，负阴而抱阳，故痛也”。在《针灸甲乙经》中记载：“足少阴肾经，起于足下，循内踝后上行至膝，还出内踝上五寸。其支者从外踝后上五寸”。针灸疗法主要是通过刺激经络穴位达到疏通经络、调理脏腑的目的，从而达到缓解疼痛、促进恢复的效果。本研究中，观察组选取中冲、梁丘、血海等穴位进行治疗，这与王艳等[4]研究结果相似。在本研究中，两组患者均采用阿是穴进行治疗。结果显示两组患者的总有效率无显著差异 ($P > 0.05$)，说明针灸疗法联合推拿疗法对膝关节损伤患者的康复具有良好效果。

2. 临床疗效

本研究结果表明，在膝关节损伤患者功能恢复过程中，采用针灸联合推拿疗法治疗效果显著优于传统常规治疗，该方法操作简便、容易接受、稳定性较好，因此可以在临床上推广应用。本研究结果还表明，针灸联合推拿疗法对膝关节损伤患者的症状缓解具有显著效果，该方法具有临床推广价值。

3. 注意事项

针灸疗法在治疗过程中要注意以下事项：①针刺手法需轻柔，以避免损伤皮肤。

②针刺部位应避免肌肉丰富、血管密集的部位，以防止出现皮下淤血等不良反应。

③针灸治疗过程中需注意患者的反应，若出现头晕、恶心等不适症状，应立即停止治疗。

④对于膝关节损伤患者而言，应尽量减少其活动量，尤其是在运动过程中应尽量避免膝关节损伤加重。

⑤对于合并有骨关节炎或其他关节疾病的膝关节损

伤患者而言，在进行针灸治疗时应尽量避免对其膝关节部位进行针灸。

⑥针灸治疗过程中需注意避免针刺皮肤，如需针刺皮肤可使用局部麻醉以减少不适感。

⑦在进行针灸治疗时应注意避免出现晕针等情况，如出现晕针现象需立即停止治疗，并对患者采取保暖措施。

⑧在进行推拿治疗时应注意患者的体位与姿势，避免出现不适症状。

⑨在进行推拿治疗时需注意按摩的力度与速度，以避免损伤皮肤。

⑩对于膝关节损伤患者而言，在接受推拿治疗前应先对患者的膝关节进行全面检查并评估损伤程度。

综上所述，采用针灸联合推拿疗法对膝关节损伤患者进行治疗可有效改善其功能恢复效果，同时可明显降低患者的不良反应发生率。但需要注意的是该方法对膝关节损伤患者功能恢复效果受多种因素影响，如针灸针刺手法、患者年龄等因素。

五、结论

临床中膝关节损伤常为急性损伤，在发病过程中会导致关节软骨以及半月板等发生严重的损伤，还可能伴有韧带和软骨撕裂等症状，给患者造成严重的心理和身体伤害。医学上要使膝关节内受伤病人的功能康复，就必须对其实施早期的康复治疗，而针灸、推拿则是传统医学中常见的康复疗法方法，能够有效的缓解给患者带来的疼痛、肿胀等临床症状。

参考文献

[1] 殷月琴, 宋亚琴, 周丽亚, 等. 延伸护理对风湿性关节炎患者出院后治疗依从性及生活质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2021, 27(21): 3.

[2] 张凤功. 针灸联合推拿对膝关节运动损伤患者膝关节功能的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2022, 3(10): 3.

[3] 戴恒亮, 马庆韬, 彭旭明. 颊针治疗颈型颈椎病临床研究[J]. 中医学报, 2021.

作者简介: 张宝莹(1989-), 女, 吉林长春人, 在读研究生; 主要研究方向: 运动康复学, 单位: 吉林体育学院。