

针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的效果观察

赵 敬

石家庄市栾城人民医院 河北 石家庄 051430

摘要：目的：探究针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的效果。方法：选取在2021年3月-2023年3月本院收治的80例慢性腰肌劳损患者，随机分为观察组（针灸联合中药封包治疗）、对照组（中药封包治疗）各40人。结果：相比对照组，观察组治疗效果高，且临床症状、疼痛感改善更明显（ $P < 0.05$ ）。结论：针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损可以获得更为理想的治疗效果。

关键词：针灸；中药封包；慢性腰肌劳损

腰肌劳损是一种常见的肌肉骨骼疾病，主要由于腰部肌肉、筋膜和韧带等软组织长时间承受过度负荷而引起。慢性腰肌劳损患者的主要症状包括腰部酸痛、僵硬、活动受限等，严重影响患者的生活质量^[1]。目前，治疗慢性腰肌劳损的方法多种多样，包括药物治疗、物理治疗、针灸治疗等。近年来，一些研究开始关注针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的临床疗效。针灸治疗是通过刺激人体的特定穴位，达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的目的。中药封包则是将中药粉炒热后，用纱布包扎在患处，通过热力的作用，使药物渗透皮肤，起到活血化瘀、消肿止痛的作用。这两种治疗方法均具有悠久的历史广泛的应用^[2]。本研究旨在观察针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的临床疗效。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取在2021年3月-2023年3月本院收治的80例慢性腰肌劳损患者，随机分为观察组男21例、女19例，平均年龄（ 57.26 ± 8.13 ）岁；对照组男23例、女17例，平均年龄（ 56.87 ± 7.19 ）岁。资料差异不明显， $P > 0.05$ 。纳入标准：（1）符合慢性腰肌劳损诊断标准；（2）符合针灸和中药封包治疗的适应证。排除标准：（1）存在严重心血管、呼吸系统等疾病；（2）过敏体质者。

1.2 方法

对照组中药封包治疗：根据患者的具体症状和体质，选择合适的中药配方。通常使用的中药有川乌、草乌、当归、红花、乳香、没药、三七、延胡索等。将所选中药混合后，用适量黄酒或醋调制成糊状。选择质地柔软、透气性好的棉布作为封包材料，将其剪成适当大小的方块。将调制好的中药糊状物均匀地涂抹在棉布上，注意不要太厚，确保药效可以透过棉布发挥作用。将制作好的中药封包贴在患处，然后用医用胶带或绷带

固定。注意封包的松紧度，不宜过紧，以免影响血液循环。建议每次封包时间为2-4小时，每天进行一次。具体时间可根据患者感受和病情调整。中药封包治疗慢性腰肌劳损的疗程因人而异，一般需要坚持治疗2-4周，甚至更长时间。

此外，还给予观察组针灸治疗：根据患者的具体症状和体质，选择合适的穴位进行针灸治疗。常用的穴位有：肾俞穴、腰阳关穴、委中穴、阿是穴、大肠俞穴等。在针灸治疗前，先用酒精棉球对针具和拟针刺的穴位进行消毒。采用适当的刺法将针刺入选好的穴位。根据患者的症状和体质，可使用平补平泻法、补法、泻法等不同的刺法。在将针刺入穴位后，通过一些手法操作，如提插、捻转等，使患者产生酸、麻、胀、重的感觉，称为得气。得气是针灸治疗中重要的一步，有助于确保针灸疗效。在得气后，将针保留在穴位上，留针时间可根据病情和患者感受来调整，一般为10-30分钟。在留针结束后，轻轻将针取出，并用酒精棉球对针孔进行消毒。针灸治疗慢性腰肌劳损的疗程因人而异，一般需要坚持治疗2-4周，甚至更长时间。

1.3 观察指标

（1）治疗效果，显效：症状明显改善，功能恢复良好。有效：症状缓解，功能得到一定程度的恢复。无效：症状未改善或加重，功能未恢复或下降；（2）李克特评分表评价临床症状；（3）VAS、VRS、PPI评分标准评价疼痛症状。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据，（ $\bar{x} \pm s$ ）与（%）表示计量与计数资料，分别行 t 与 χ^2 检验， $P < 0.05$ ，差异有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗总有效率：观察组高于对照组（ $P < 0.05$ ），

见表1。

表1 治疗总有效率【n(%)】

分组	n	显效	有效	无效	总有效率
观察组	40	20	18	2	38 (95)
对照组	40	16	14	10	30 (75)
χ^2					7.169
P					< 0.05

2.2 临床症状评分：观察组升高明显（ $P < 0.05$ ），见表2。

表2 临床症状评分（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

分组	n	腰部僵硬		活动受限		肌肉劳累感	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	1.43±0.28	4.30±0.92	1.31±0.27	4.60±0.68	1.22±0.37	4.35±0.45
对照组	40	1.43±0.31	3.28±0.48	1.31±0.32	3.27±0.41	1.24±0.29	3.15±0.30
t		1.252	9.584	0.698	10.255	1.254	8.524
p		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 VAS、VRS、PPI评分：观察组降低明显（ $P < 0.05$ ），见表3。

表3 VAS、VRS、PPI评分（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

分组	n	VAS		VRS		PPI	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	5.64±2.14	4.06±1.10	34.58±2.33	26.08±1.17	4.64±0.74	2.36±0.48
对照组	40	5.63±2.16	4.78±1.25	34.55±2.41	29.02±1.36	4.64±0.68	3.24±0.52
t		1.305	9.036	1.365	8.654	1.230	9.254
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

慢性腰肌劳损是指长时间的肌肉疲劳或过度使用导致的腰背部肌肉及其血管神经系统的一系列可逆性损伤^[3]。常见于从事长期站立、弯腰、抬重等职业的人群，也常见于体力劳动者和久坐不动的白领人群。慢性腰肌劳损的症状主要包括腰酸背痛、僵硬、肌肉劳累感等^[4]。慢性腰肌劳损如果得不到及时有效的治疗，可能会带来较为严重的危害，例如：慢性腰肌劳损最常见的症状之一是腰背疼痛，如果不及时缓解，可能会持续存在，影响工作和日常生活；腰肌劳损会导致腰部肌肉僵硬和功能障碍，使得腰部活动范围受限，影响身体的灵活性和运动能力；慢性腰肌劳损引起的腰背疼痛会影响睡眠质量，导致夜间无法舒适地入睡或频繁醒来，严重时可能出现失眠问题；长期的疼痛和不适可能引起情绪紧张、焦虑和抑郁等心理问题，对个人的心理健康产生负面影响；腰肌劳损可能导致工作效率下降，影响工作能力和生产力^[5]。同时，腰背疼痛也可能限制日常活动，使得生活质量下降。因此，及时诊断和治疗慢性腰肌劳损，采取有效的康复措施，对于减轻症状、预防并发症、提高生活质量至关重要。从中医学的角度来看，慢性腰肌劳损

的主要病因包括：（1）气滞血瘀：长时间保持同一个姿势，如久坐、久站等，可能导致腰部气血运行不畅，气血瘀滞，进而引起腰肌劳损。（2）肾气不足：肾主骨生髓，腰为肾之府。肾气不足时，腰部肌肉失去滋养，容易产生腰痛^[6]。（3）寒湿入侵：长期居处潮湿环境，或腰部受凉，可能导致寒气入侵，引起腰部肌肉痉挛，导致腰肌劳损。（4）腰部损伤：外伤、劳损或动作不当可能导致腰部肌肉、筋膜和韧带损伤，引起腰痛。中医治疗慢性腰肌劳损的原则强调辨证论治，根据患者的具体病情和病因进行针对性治疗。其常见的治疗原则包括：（1）疏通经络：腰肌劳损的主要原因之一是腰部经络阻塞，导致气血运行不畅^[7]。因此，治疗时应注重疏通腰部经络，促进气血运行，缓解腰痛。（2）调和气血：气滞血瘀是慢性腰肌劳损的重要病因。治疗时，应采用活血化瘀、理气止痛的方法，使气血运行通畅，缓解腰痛。（3）补肾益气：肾气不足是慢性腰肌劳损的重要原因。治疗时应注重补肾益气，增强腰部肌肉和筋膜的支撑，改善腰痛。（4）祛湿散寒：寒湿入侵是慢性腰肌劳损的常见原因。治疗时应采用祛湿散寒的方法，缓解腰痛^[8]。（5）调理脾胃：脾胃虚弱可能导致气血生成不

足,加重腰肌劳损。治疗时应注重调理脾胃,增强气血生成,促进腰部肌肉和筋膜的修复。(6)缓解情绪:情绪不畅可能导致腰部气血运行不畅,加重腰痛。治疗时应注重缓解患者情绪,保持心情舒畅,从而促进腰肌劳损的康复。(7)功能锻炼:通过适当的功能锻炼,增强腰部肌肉力量,改善腰肌劳损症状^[9]。

近年来,一些研究开始关注针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的临床疗效。针灸是一种传统的中医治疗方法,通过将细针插入患者身体上的特定点位,以调节人体的气血、阴阳和脏腑功能,从而达到预防和治疗疾病的目的。针灸的理论基础是中医的经络学说,认为人体内有经络通路,贯穿全身,通过调节经络上的穴位,可以起到调节全身脏腑器官功能的作用。针灸的特点包括:(1)安全可靠:针灸是一种相对安全且副作用较小的治疗方法,尤其适用于不愿意接受药物治疗或不能耐受药物治疗的患者^[10]。(2)适应症广泛:针灸对于多种疾病都有一定的治疗效果,如疼痛性疾病、神经系统疾病、消化系统疾病等。此外,针灸还可以用于缓解压力、调节内分泌等。(3)疗效显著:许多研究表明,针灸对于多种疾病都具有显著的疗效,尤其对于疼痛性疾病和神经系统疾病。(4)操作简便:针灸操作相对简单,可以在医院、诊所或家庭等场所进行。(5)兼具预防和治疗作用:针灸不仅可以治疗已经出现的疾病,还具有预防疾病和保健养生的作用。中药封包是一种传统的中医外治法,通过将中药制剂(如中药膏、药粉等)敷在患者身体表面的特定部位(如穴位、疼痛部位等),通过药物的渗透作用达到治疗疾病的目的^[11]。中药封包的理论基础是中医的经络学说和药物归经理论,根据病情选择适当的中药配方和穴位,以调节人体的气血、阴阳和脏腑功能,从而达到预防和治疗疾病的目的。相关研究显示^[12],针灸联合中药封包是中医治疗慢性腰肌劳损较为理想的组合疗法之一,通过针灸调节气血运行和中药封包的温通作用,可以促进经络通畅,舒缓肌肉疼痛,从而达到治疗的效果。本文通过探究针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损的效果,结果显示,观察组治疗效果高,且临床症状、疼痛感改善更明显($P < 0.05$)。原因为:首先,针灸可以疏通经络、促进血液循环,缓解腰肌疲劳,改善局部肌肉组织的营养供应。中药封包通过药物渗透作用,可以促进炎症消退,减轻腰肌劳损症状。其次,针灸可以刺激身体产生镇痛物质,缓解腰部疼痛。中药封包中的药物成分也有一定的镇痛作用,可以进一步减轻患者痛苦。并且,针灸可以调节腰部肌肉张力,增强肌肉力量,改善腰肌功能。中药封

包可以促进腰部血液循环,加速受损组织的修复。此外,针灸可以调节免疫功能,减轻炎症反应。中药封包中的药物成分具有抗炎作用,可以减轻腰肌劳损导致的组织炎症。通过联合治疗方法可以更快地缓解腰肌劳损症状,提高患者的生活质量。因此,针灸联合中药封包作为一种综合治疗手段,具有独特的优势。针灸能够调节气血运行,促进经络通畅,缓解肌肉疼痛;中药封包通过温通作用,改善炎症反应,促进组织修复。两者相结合,互补作用,能够从多个方面改善慢性腰肌劳损患者的症状和功能。

综上所述,针灸联合中药封包治疗慢性腰肌劳损效果高,能够显著减轻其临床症状,缓解其疼痛感。

参考文献

- [1]王佳美,姜会梨,图娅,等.基于数据挖掘分析针灸治疗慢性腰肌劳损的选穴规律[J].中医药导报,2023,29(2):122-126,139.
- [2]孙震,汪子铮.针灸联合康复训练治疗体操和武术运动员慢性腰肌劳损疗效观察[J].武术研究,2022,7(12):54-56.
- [3]肖昌云.针刺联合推拿治疗气滞血瘀型慢性腰肌劳损的临床观察[J].江西中医药,2022,53(6):48-50.
- [4]陈学强,吴群峰,田丰然,等.散寒除湿通络汤联合针灸治疗寒湿型腰肌劳损的临床观察[J].中国中医药科技,2021,28(1):71-72.
- [5]彭党兵,陈滕林.针灸联合中药热敷对慢性腰肌劳损患者腰椎功能、疼痛程度及生活质量的影响[J].医学临床研究,2021,38(1):29-31.
- [6]姜慧娜,欧阳八四.温针灸联合温经散寒通络汤治疗寒湿痹阻型腰肌劳损的临床研究[J].中华养生保健,2021,39(14):20-21.
- [7]贡玉霞,费扬,李英,等.自拟中药泡足方联合藤黄健骨胶囊治疗腰肌劳损的临床观察[J].内蒙古中医药,2022,41(7):119-121.
- [8]向守娟,张燕.中药热敷治疗联合夹脊穴针刺对慢性腰肌劳损患者CODI、腰部耐力及血液流变学的影响[J].四川中医,2022,40(8):186-189.
- [9]何玉成.中药熏洗结合腰肌锻炼治疗慢性腰肌劳损疗效观察[J].浙江临床医学,2020,22(7):989-990.
- [10]张龔,赵文娣.艾灸结合中药熏蒸干预对慢性腰肌劳损患者疼痛及腰背功能恢复的影响[J].中国疗养医学,2020,29(1):26-28.
- [11]杨凤梧,罗张进,黄作醒,等.中药外敷配合腰背肌功能锻炼治疗慢性腰肌劳损疗效观察[J].广西中医药大学学报,2020,23(1):26-28.