

传统运动疗法在肺癌术后患者功能康复的运用

白耀琳, 罗文萍[△]

(成都中医药大学附属医院, 四川 成都 610075)

摘要: 手术治疗是肺癌常见的治疗方式, 而术后患者肺功能、运动耐力及生活质量下降等常见并发症持续影响患者。中医传统运动疗法是基于中医“整体观”“治未病”思想的指导, 通过呼吸运动配合运动的康复训练方法, 使机体达到“阴平阳秘”的状态, 实现治病强身的目的。本文从八段锦、五禽戏、太极拳等角度来介绍传统运动疗法对肺癌术后患者肺功能、运动耐力恢复、情绪调节的应用效果, 以充分发挥中医传统运动养生的特色和优势, 为肺癌术后患者的功能恢复提供新的治疗思路。

关键词: 传统运动疗法; 肺癌; 康复; 八段锦; 五禽戏; 太极拳

中图分类号: R 734.2 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-3649 (2023) 09-0057-03

Application of Traditional Exercise Therapy in Postoperative Functional Rehabilitation of Patients with Lung Cancer/BAI Yaolin, LOU Wenping// (Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan 610075, China)

Abstract: Surgical treatment is a common treatment for lung cancer, but postoperative complications such as reduced lung function, exercise endurance and quality of life continue to affect patients. Traditional Chinese medicine exercise therapy is based on the traditional Chinese medicine “holistic view”, “preventive treatment of disease” thought guidance, so that the respiratory movement with exercise rehabilitation training method, the body to achieve the “Yin PingyangMi” state, to achieve the purpose of curing disease and strengthening the body. Therefore, this paper introduces the application effects of traditional exercise therapy on lung function, exercise tolerance recovery and emotion regulation of patients after lung cancer surgery from the perspectives of Baduanjin, Wuqinxi and Taijiquan, so as to give full play to the characteristics and advantages of traditional Chinese medicine exercise regimen and provide new treatment ideas for functional recovery of patients after lung cancer surgery.

Keywords: Traditional exercise therapy; Lung cancer; Rehabilitation; Baduanjin; Wuqinxi; Taijiquan

肺癌是我国发病率和死亡率位居第一的恶性肿瘤。手术治疗是临床早期肺癌治疗的首选方式, 肺癌术后易出现肺功能、运动耐力及生活质量下降等术后并发症。随着全民健康意识的提高, 肺癌患者的康复治疗不仅仅是针对肿瘤本身而言, 更需重视患者的症状管理及生活质量的提升。中医传统运动疗法作为一种非药物干预的康复训练方法, 不受时间、地点的限制, 患者可操作性高、适应性强, 对促进肺功能恢复、调摄情志和改善生活质量有明显作用。本文针对常见传统运动在肺癌术后患者功能

康复运动训练中的运用进行综述, 以期对肺癌患者的康复提供理论及临床参考。

1 肺癌术后的康复运动治疗

1.1 肺癌康复治疗的重要性 2013年美国胸科学会和欧洲呼吸学会指南指出肌肉无力、疲劳、恶病质、焦虑和并发呼吸系统慢性疾病是肺癌患者失能的常见原因, 呼吸困难和不良情绪可导致患者生活质量下降, 另外肢体活动减少也是生活质量下降的潜在原因之一^[1]。美国国家癌症研究所将癌症康复分为社会心理支持、体能优化、职业辅导和社会功能优化4

* 基金项目: 成都中医药大学“杏林学者”学科人才科研提升计划 (编号: MPRC2022015)。第一作者: 白耀琳, 硕士, 研究方向: 中医内科学, E-mail: 7763446@qq.com; [△]通讯作者: 罗文萍, 硕士, 研究方向: 中医药防治内科疾病的临床研究, E-mail: 304755216@qq.com。

- [21] 吕杰, 孙卫卫, 王珍, 等. 肾炎防衰液对糖尿病肾病大鼠氧化应激的干预作用 [J]. 中医药导报, 2017, 23 (24): 8-11, 15.
- [22] 刘尚建, 孙卫卫, 崔谨, 等. 和解聚散方对 UUO 模型大鼠肾组织 NF- κ B 表达的影响 [J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2013, 14 (1): 62-63.
- [23] 王耀献, 孙卫卫, 刘忠杰. 从“肝为五脏之贼”论治肾脏病 [J]. 中华中医药杂志, 2015, 30 (11): 3830-3832.
- [24] 王翠, 王耀献. 肾脏病从肺论治机理探析 [J]. 北京中医药大学

- 学报: 中医临床版, 2012, 19 (1): 53-54.
- [25] 孙卫卫, 周静威, 王耀献, 等. 从“心肾相关理论”论治糖尿病肾病思路及方法 [J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2017, 18 (8): 727-728.
- [26] 王颖航, 王耀献. 王耀献教授从心肾论治慢性肾脏疾病 [J]. 中国社区医师, 2017, 33 (22): 98-99, 101.
- [27] 张守琳, 王耀献. 王耀献教授治疗心肾综合征经验 [J]. 吉林中医药, 2018, 38 (7): 771-774.

(收稿日期 2021-06-09)

个方面,包括躯体功能恢复、心理、营养、运动和癌痛康复等^[2]。《美国癌症生存者运动指南》强调有效的康复运动可减少癌症患者因不同治疗方法带来的副作用和疾病本身引发的并发症,改善抑郁焦虑情绪,减少患者肢体功能受损,还可帮助患者改善功能,提高健康相关生活质量^[3-5]。目前肺癌患者的康复训练方法主要借鉴相对成熟的慢性阻塞性肺疾病患者的康复治疗方,以运动训练为核心,同时包括健康教育和营养支持等,可使肺癌术后患者肺功能通过康复治疗得到明显改善^[1]。

1.2 肺癌术后的常见康复运动治疗 国外已形成较完善的肺癌肺功能康复训练措施,包括身体锻炼、症状管理和行为改变技术等,并且在运动方式上多采取有氧运动和抗阻运动,对肺癌术后患者的运动量、运动方式及强度进行详细规划。首先,肺癌术后患者不能长期卧床静养,在体力允许的情况下开展以家庭为基础的康复训练,主要以低强度步行、呼吸训练和平衡训练等为主,推荐患者采用步行、骑自行车、游泳等方式从小运动量逐步增加运动强度,有助于肺功能的康复。此外,肺癌术后的呼吸功能锻炼也很重要,如吹气球、腹式呼吸可以锻炼呼吸肌运动,有助于扩大肺活量,减少肺部感染,对肺功能的改善大有益处。

2 肺癌术后的中医传统运动疗法

2.1 中医传统运动疗法 传统运动疗法又称“导引”,张隐庵在注《内经》中指出:“导引,谓摇筋骨,动肢节以行气血也。”患者主动积极地参加传统运动疗法,一方面可以“移情易性”,减少不良情志的刺激,起到调摄情志作用;另一方面可以条达气机,疏肝愉心;同时,当患者参加体育活动并从中获益时,可增强康复信心,坚定与病残作斗争的信念,达到气血流通,促进局部及全身血液循环,增强体质,即所谓“气血流通便是补”。因此,指导的传统运动疗法可以最大限度地发挥机体的代偿能力,恢复肢体功能。

常见传统运动包括八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳、放松功、松静功、内养功、强壮功、站桩功等。《红炉点雪·却病秘诀》指出运动能使“血气循规而不乱,精神内固而不摇,衰者起,萎者愈,疲癯转康健之躯,枯槁回温润之色。”传统运动讲究形神共养,动静结合,以活动四肢、锻炼形体为先,同时兼顾调养神息,二者相辅相成,互相配合,“以意领气,以气运身”,促使机体内阴阳平衡,起到调整脏腑及其功能的作用。传统运动不似现代体育那样激烈勇猛,注重自身的精神状态、形体动作与自然界融为一体,达到身体内部功能的融合圆通;注重患者的体验感,宁静思想、排除杂念以练意,融会形神,神在形先,意领气行,贯通百脉;注重呼吸吐纳、调整鼻息以练气,形、气、意三练,即运动肢体、自我按摩以练形。内养精气神,外练筋骨皮,以调理阴阳,协调脏腑,扶正祛邪,从而达到

调摄情志、促进代偿功能、恢复肢体功能等多方面的作用,可以作为康复的重要方法。

2.2 中医传统运动在肺癌术后患者肺功能康复中的运用

2.2.1 八段锦 八段锦是八节运动肢体的动功,动作简单易行。此功的基本要领和作用被古人概括为七言诀:“两手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧;摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰;攒拳怒目增气力,背后七颠百病消。”潘雁^[6]等选取101例择期行胸腔镜肺叶切除术的患者,术后三个月肺功能显示,围术期接受八段锦康复训练的肺功能康复情况明显优于对照组。李群^[7]等发现八段锦干预12周后,非小细胞肺癌术后康复期病人可有效改善焦虑、抑制情绪,明显提高运动耐力及生存质量。韩睿^[8]等发现八段锦训练3个月后治疗组的第1秒用力呼吸量(FEV1)、用力肺活量(FVC)、6min步行距离(6MWD)、生理状况、情感状况、功能状况均获得有效改善。且现代研究证实八段锦对呼吸、运动、循环、免疫、内分泌、精神、学业系统等均有明显的改善和调节作用,同时可促进代谢,降低人体的紧张和忧虑,起到强身健体、改善心境、调节身心等作用。

2.2.2 五禽戏 五禽戏是一套外动内静、动中求静、动静兼备、刚柔并济、内外兼练的运动保健疗法,通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟(鹤)5种动物的动作和神态,对消化不良、肌萎缩等常见病症都有明确的康复和保健作用,达到强身防病的目的。其动作要领包括:全身放松,情绪轻松乐观;呼吸均匀,用腹式呼吸;专注意守,保证意、气相随;动作适度,量力而行,切勿勉强。《三国志·华佗传》言:“吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以着粉,身体轻便而欲食。”魏巧妙^[9]等发现肺癌术后坚持五禽戏、八段锦等运动,可促进肺功能和患者体质的改善。其中,鸟戏的鸟伸、鸟飞等动作,通过胸廓的开合调整肺的潮气量,提升肺张力。藏敏^[10]等发现随着五禽戏之鸟戏锻炼时间延长,病人动作逐渐熟练,呼吸周期变长,吸气相长于呼气相,增加了潮气量,从而加强气体交换,改善呼吸功能。陈毓雯^[11]等发现肺癌患者锻炼12周鸟戏后,咳嗽、咯痰、咯血、发热、胸痛、气促等中医症状有显著改善,6min步行距离、Borg评分、血氧饱和度、脉搏等运动耐力相关指标以及生活质量对比对照组均具有统计学差异。

2.2.3 太极拳 太极拳是意、气、形三者统一协调的传统健身拳术,融武术、气功、导引于一体。其动作以圆为本,舒展轻柔、动中有静、圆活连贯、形气和随,一招一式以各种圆弧为特点,构成中医太极图形。力求以太极之动而生阳,静而生阴,激发人体自身的阴阳气血达到“阴平阳秘”的状态,

使生命保持旺盛的活力。樊勇^[12]发现康复太极拳随着运动周数增加,肺癌术后患者的康复指数呈明显递增趋势。Ting Lu^[13]等发现为期12周的8式太极拳可以有效改善肺癌术后患者的肺功能、睡眠、情绪等。王茹^[14]等通过对非小细胞肺癌术后患者体内辅助型CD4⁺T细胞亚群(Th1和Th2),以及杀伤性CD8⁺细胞亚群(Tc1和Tc2)的观察,发现经过16周规律的太极拳运动,可防止患者外周血中Th2和Tc2的升高,对Th1和Tc1细胞没有影响,表明太极拳运动可能有助于改善肺癌患者自身免疫失衡状态。张亚军^[15]发现太极拳锻炼4个月后,非小细胞肺癌术后患者血液中儿茶酚胺水平明显降低,CD4⁺/CD8⁺比值明显升高,说明太极拳对患者的免疫调节有积极改善的效果,也发现淋巴细胞表面的CD55、CD59对太极拳干预的敏感性较强,可为太极拳健身的机制研究提供思路。

3 问题与展望

随着对传统运动疗法在肺癌术后患者康复训练的运用研究的深入,亦显露出部分问题,值得我们进一步探讨。①“辨时论治”,动静结合。肺癌术后早期,不宜剧烈运动,术后恢复期则需进行适当的运动训练。因此需针对不同的时期制定相应的训练方式。在早期可选择放松功、松静功、内养功等以调节意念及呼吸吐纳为主的静功,外消身体肌肉的紧张,内消呼吸、意念的紧张,以促进机体愈合,为肺功能的有效康复奠定基础,后期则选择以促进肢体恢复为主的动功,循序渐进,即“辨时论治”,动静结合。②制定合理的中医运动处方。现在的中医康复训练时间安排多参照西医肺康复指南,对于传统运动的运动时间、频率及强度缺乏统一的规范,运动方式的组合亦缺乏最合理方案。针对此问题,我们仍需结合中医基础理论知识及受试者身体基本情况,参考现代运动处方的制定方法,制定出符合传统运动疗法特点的运动处方。③“辨证论治”,因人制宜。“辨证论治”是中医理论的核心观点,亦是传统运动疗法的一大特色。制定康复计划时,需要根据患者禀赋的强弱、体质差异、性别及基本身体状况等,有针对性地选择相应的方法。④对患者及家属进行中医肺康复健康教育。研究表明,长时间肺康复训练可以改善患者活动耐力,但停止训练后肺功能会逐渐接近康复训练前的水平^[16]。因此,肺癌术后患者尤需进行长期的肺康复训练。患者住院期间可在医护人员的监督下进行中医肺康复,而长期坚持肺康复则需要依托于家庭,可对患者及家属进行中医肺康复健康教育,鼓励患者树立坚定的信心和毅力,坚持长期家庭肺康复,以取得良好疗效。

4 总结

运动疗法是肺癌术后患者肺康复训练的基石,中医传统运动疗法作为运动疗法的一种,确可改善肺功能、运动功能、生存质量等生理指标。中医传统运动疗法具有完善的理论基础及完整的训练动作,

具有成本低廉、实施方便、患者依从性高、疗效显著等特点,根据肺癌术后患者定制个性化的中医传统运动处方,有助于患者于家庭、社区的功能康复,值得临床深入研究。

参考文献

- [1] Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation [J]. Am J Respir Crit Care Med, 2013, 188 (8): e13-e64.
- [2] Chasen MR, Dippenaar AP. Cancer nutrition and rehabilitation—its time has come [J]. Curr Oncol, 2008, 15 (3): 117-122.
- [3] Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable [J]. Med Sci Sports Exerc, 2019, 51 (11): 2375-2390.
- [4] Schmitz KH, Courneya KS, Matthews C, et al. American college of sports medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors [J]. Med Sci Sports Exerc, 2010, 42 (7): 1409-1426.
- [5] Knols R, Aaronson NK, Uebelhart D, et al. Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials [J]. J Clin Oncol, 2005, 23 (16): 3830-3842.
- [6] 潘雁, 朱彦, 苏玮郁, 等. 八段锦康复训练对肺叶切除术后患者的肺功能康复作用 [J]. 临床肺科杂志, 2020, 25 (03): 361-364.
- [7] 李群, 王丽芳, 焦慧荣. 八段锦在非小细胞肺癌术后病人康复中的应用 [J]. 护理研究, 2017, 31 (29): 3755-3759.
- [8] 韩睿, 林洪生. 健身气功八段锦对非小细胞肺癌术后患者肺功能及生存质量干预疗效的临床研究 [J]. 天津中医药, 2016, 33 (12): 715-718.
- [9] 魏巧妙, 浩育盈, 魏秋霞, 等. 中医康复护理模式在肺癌术后患者中的应用效果及对并发症发生情况的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6 (21): 143-145.
- [10] 臧敏, 蔡岗丽, 林文波, 等. 五禽戏鸟戏联合简易呼吸操对慢性阻塞性肺疾病患者生活质量及免疫功能的影响 [J]. 广州中医药大学学报, 2017, 34 (06): 819-823.
- [11] 陈毓雯, 管慧芸. 五禽戏之鸟戏对肺癌病人中医症状、运动耐力及生活质量的影响 [J]. 护理研究, 2019, 33 (23): 4029-4032.
- [12] 樊勇. 术后康复运动对分化型肺癌内分泌系统调节影响 [J]. 科技通报, 2014, 30 (12): 13-15, 18.
- [13] Lu Ting, Denehy Linda, Cao Yuejiao, et al. A 12-Week Multimodal Exercise Program: Feasibility of Combined Exercise and Simplified 8-Style Tai Chi Following Lung Cancer Surgery [J]. Integrative Cancer Therapies, 2020, 19: 153473542095288.
- [14] 王茹, 虞定海, 刘静, 等. 规律太极拳运动降低非小细胞肺癌术后患者体内2型细胞因子数量及其机制研究 [C] // 2011第九届全国体育科学大会论文摘要汇编 (1). 2011: 752.
- [15] 张亚军. 太极拳干预对非小细胞肺癌术后患者外周血细胞表面CD55和CD59表达的影响 [D]. 上海: 上海体育学院, 2010.
- [16] Troosters T, Gosselink R, Decramer M. Short- and long-term effects of outpatient rehabilitation in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a randomized trial [J]. Am J Med, 2000, 109 (3): 207-212.

(收稿日期 2023-05-11)