

推拿手法结合八段锦治疗青少年 特发性脊柱侧弯验案 1 则

何天翔¹ 任 君² 张晓东²

(1. 上海中医药大学附属曙光医院, 上海 201203; 2. 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院, 上海 200437)

【关键词】青少年; 特发性脊柱侧弯; 推拿; 功法; 八段锦

DOI: 10.16025/j.1674-1307.2023.12.032

青少年特发性脊柱侧弯 (adolescent idiopathic scoliosis, AIS) 是一种病因不明的脊柱三维畸形, 临床表现为脊柱在冠状面上弯曲 $>10^{\circ}$ 的畸形, 可能与遗传基因、激素代谢障碍、神经系统异常相关^[1], 发病率为 $1\% \sim 3\%$ ^[2], 好发于 $10 \sim 16$ 岁青少年, 严重影响其脊柱正常发育, 易导致姿势异常, 躯干畸形、腰背疼痛、焦虑、抑郁等日常身心健康问题, 严重者可出现心肺功能异常、瘫痪等, 甚至危及生命^[3]。现报道推拿手法结合八段锦功法训练治疗 AIS 病案 1 则, 为临床中医治疗提供参考。

1 病例介绍

患儿, 女, 11 岁, 2021 年 11 月 8 日初诊, 主诉: 身体姿势异常 3 月余。患儿 3 个月前体检时发现身体姿势异常, 未行系统诊治。刻下症见: 神清, 面色萎黄, 纳差, 形体偏瘦弱, 久坐后常觉腰背疼痛, 二便调, 夜寐安。舌质淡, 苔薄白; 脉缓。既往体健, 无同类疾病家族史。体格检查: 亚当试验, 患者俯卧位, 医者立于一侧, 腰部两侧肌肉不对称; 触诊: $T_{10} \sim T_{12}$ 棘突旁可触及结节条索状“筋结”点, 压痛(+), 左侧肌张力较右侧略高。脊柱全长正位 X 线平片示: 脊柱侧弯, 以 T_{11} 、 T_{12} 为中心向左侧弯畸形, Cobb 角 21° 。测定躯干旋转角 (ATR)^[4] 为 9° ($\geq 5^{\circ}$ 为阳性)。采用肌肉状态快速测定系统 (日本伊藤超短波株式会社, OE-220), 定位 $T_{10} \sim T_{12}$ 棘突两侧 1 cm, $L_3 \sim L_5$ 棘突两侧 1 cm, 测定压痛阈值及肌张力, 结果见表 1。西医诊断: AIS; 中医诊断: 脊痹, 脾胃不足证。予理筋和调整为主的推拿

手法治疗, 配合八段锦等功法训练。(1) 理筋手法: 患者俯卧位, 医者立于一侧。①松筋法: 双掌叠掌, 以按揉法沿两侧膀胱经由轻至重按揉 3 遍, 以患者耐受为度; ②顺筋法: 以一指禅推法、掌推法沿脊柱正中及两侧膀胱经自上而下推 3 遍, 要求手法沉着有力; ③点筋法: 以拇指点按法在脾腧穴、胃腧穴、阿是穴及脊旁肌肉隆起部, 每穴 (部) 操作 1 min; ④运筋法: 以一手握持患者一侧下肢做后伸运动, 同时另一手沿同侧膀胱经做揉法操作 3 遍; ⑤温筋法: 以冬青膏为介质, 全掌擦督脉及膀胱经 3 遍, 捏脊 3 遍; ⑥总收法: 以双手交替拍法沿膀胱经, 操作 3 遍。(2) 调整手法: 脊柱调整: ①患者取坐位, 双手十指交叉抱住枕后部, 医生站立于患者身后, 一手抵住偏歪的胸椎或腰椎棘突旁, 另一手从患者腋下穿过并手掌按住其颈项部, 嘱患者慢慢弯腰、前屈、做最大限度的旋转扳法; ②腰椎改良斜扳法: 患者侧卧位, 侧凸一侧向上, 略前屈, 使病变椎体处于屈曲顶点, 医者一手推患者肩前, 另一手前臂尺侧内扣患者髂嵴, 旋转腰部至相对受限, 再双手协同用力, 使腰部进一步扭转, 调整胸腰侧弯节段。推拿手法治疗, 每周 1 次。(3) 八段锦: 以调理脾胃气机、补益元气为主, 选取“两手托天理三焦”“调理脾胃须单举”“双手攀足固肾腰”三式八段锦功法。患儿在家长监督指导下进行习练, 30 min/次, 每周锻炼不少于 5 次。共计治疗 16 周。

2021 年 12 月 8 号复诊: 患儿腰部痛感减轻, 仍

基金项目: 上海申康医院发展中心临床三年行动计划资助项目 (SHDC2020CR4055); 上海市临床重点专科建设项目 (Shsle-zdsk04001); 上海中医药大学关键领域优秀博士生培育项目 (GJ2022024); 上海市卫生健康委员会适宜技术推广项目 (ZY-SYJS-2)

作者简介: 何天翔, 男, 41 岁, 博士, 副主任医师。研究方向: 脊柱推拿的基础与临床。

引用格式: 何天翔, 任君, 张晓东. 推拿手法结合八段锦治疗青少年特发性脊柱侧弯验案 1 则 [J]. 北京中医药, 2023, 42(12): 1396-1397.

纳差,大便数日一行。体格检查:ATR 角 9° ;触诊左侧腰部肌张力改善。推拿手法加摩腹、推下七节骨及捏脊,每周1次。督促继续八段锦锻炼。

2022年3月10日复诊:患儿已无腰部酸胀感,食欲较前好转,大便2~3 d一行。体格检查:ATR

角 7° ;双侧腰背肌张力及压痛阈值均较前改善。

2022年6月1日复诊:患儿纳可,大便正常,面色红润。胸腰段Cobb角减为 1° ,ATR角 3° 。压痛阈值及肌张力检查结果见表1。

表1 患者治疗前后压痛阈值及肌张力检查结果

指标	时间	T ₁₀	T ₁₁	T ₁₂	L ₃	L ₄	L ₅
肌张力(左/右)	治疗前	75.1/67.4	70.2/69.4	67.4/65.1	66.8/70.1	70.4/71.5	69.4/65.1
	治疗后	65.1/64.4	67.3/66.9	68.3/67.6	63.2/60.1	70.4/71.5	69.4/65.1
压痛阈值(左/右)	治疗前	10.3/11.4	10.3/11.4	10.3/11.4	7.6/6.9	9.3/9.6	10.3/11.4
	治疗后	14.3/15.1	16.2/15.7	15.5/15.4	16.6/15.9	15.2/15.6	16.1/16.4

2 讨论

推拿是AIS的有效治疗方法之一^[5],诊治中应重视“筋骨并重,以筋为先”^[6]的指导理论。AIS发生时脊柱两侧肌肉失衡,导致骨骼异常应力分布及发育,反之又加重了脊柱旁肌肉、软组织等“筋”的功能异常,最终导致脊柱“筋出槽、骨错缝”而处于“筋骨失和”病理状态。推拿治疗时应强调“以筋为先”,强调以理筋手法降低椎旁肌肉软组织的僵硬状态从而改善脊柱的灵活性,通过功法训练增强肌肉的力量以维持其稳定性,而通过整骨手法以调整骨关节的生物力学失衡,从而达到“骨正筋柔”“筋骨和合”的功能态。

推拿治疗脊柱侧弯操作要点:①手法操作应“以柔为贵”,力量应循序渐进,尤其是针对青少年患者,切忌蛮力暴力,以免出现皮损、瘀斑等推拿意外。②应从关键失稳节段对脊柱整体功能的影响去考虑对骨关节的调整,审慎制定和选择整骨手法的部位和操作,以求达到“整体调治,个性施治”。③推拿治疗AIS一般以Cobb角 $10^{\circ} \sim 25^{\circ}$ 范围为宜,对于Cobb角 45° 以上,伴有神经损害或有先天脊柱畸形等患者应尽早外科手术治疗^[7]。针对脊柱侧弯的治疗还需要患者配合进行功能训练。八段锦是传统功法的代表,有增加脊柱柔韧性和肌肉力量的作用,能有效调节神经肌肉控制、提高核心肌群力量、增强运动与心肺功能、愉悦心情,达到身心同治之功^[8]。训练八段锦时应注意:①保证足够的训练时间,每次锻炼时间应保持30 min左右,每周5次以上,坚持锻炼12周以上;②因青少年身心特点,锻

炼需要在家长及医师的监督下循序渐进,逐渐养成习惯;③锻炼时要须身姿中正,以脊柱为轴,核心肌群收紧,强调呼吸吐纳,以意运力。如此才能增加肺活量,刺激神经对肌肉的支配,达到最佳效果。

参考文献

- [1] NEGRINI S, DONZELLI S, AULISA AG, et al. 2016 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth[J]. Scoliosis Spinal Disord, 2018,13:3.
- [2] ZHENG Y, DANG Y, WU X, et al. Epidemiological study of adolescent idiopathic scoliosis in Eastern China[J]. J Rehabil Med, 2017,49(6):512-519.
- [3] MITSIAKI I, THIRIOS A, PANAGOULI E, et al. Adolescent idiopathic scoliosis and mental health disorders: a narrative review of the literature[J]. Children (Basel), 2022,9(5):597.
- [4] HUANG SC. Cut-off point of the Scoliometer in school scoliosis screening[J]. Spine (Phila Pa 1976), 1997, 22(17):1985-1989.
- [5] 刘李文姬. 脊柱正骨推拿联合牵引法治疗特发性脊柱侧弯疗效观察[J]. 北京中医药, 2020,39(1):72-74.
- [6] 程艳彬, 房敏, 王广东, 等. 以“筋骨失衡,以筋为先”探讨脊柱退化性疾病的推拿治疗[J]. 中华中医药杂志, 2015,30(10):3470-3473.
- [7] 韩林东, 李明. 青少年特发性脊柱侧弯非手术治疗研究进展[J]. 医学信息, 2018,31(8):28-30.
- [8] 魏青, 张小健. 八段锦锻炼在40例卒中恢复期患者中应用效果分析[J]. 北京中医药, 2019,38(8):816-818.

A case study on the treatment of adolescent idiopathic scoliosis using massage techniques combined with Ba Duan Jin

HE Tian-xiang, REN Jun, ZHANG Xiao-dong

(收稿日期:2023-02-27)