针灸治疗坐骨神经痛研究进展

姜　华　赵宇兰※

（上海蓝十字脑科医院中医科，上海 201101）

摘　要：坐骨神经痛，属于中医学“痹证”范畴，病因多为风、寒、湿、热、痰饮、气滞、血瘀、闪挫等外邪阻碍气血运行，不通则痛，亦或是肾精亏虚，不荣则痛。针灸治疗坐骨神经痛是临床常用且见效较快的方法。此文通过检索大量相关文献，整理出常用的治法，主要有毫针、电针、腹针、头针、温针、针刀、杵针、刺络放血、艾灸等及一些特殊针法和联合针法，为针灸治疗坐骨神经痛提供了更多参考依据。

关键词：痹证；坐骨神经痛；针灸疗法；综述

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2024.22.061　　**文章编号：**1672-2779(2024)-22-0194-03

Research Progress of Acupuncture and Moxibustion in the Treatment of Sciatica

JIANG Hua, ZHAO Yulan※

(Department of Traditional Chinese Medicine, Shanghai Blue Cross Brain Hospital, Shanghai 201101, China)

Abstract: Sciatica is classified as “bi syndrome” in traditional Chinese medicine. The etiology is wind, cold, dampness, heat, phlegm, qi-stagnation, blood stasis, sprain and so on which are external evils that obstructs qi and blood movement to cause pain. On the other hand, it is kidney essence deficient that lack of nourishment causes pain. Acupuncture and moxibustion is a common and effective treatment for sciatica. This paper searched a large number of relevant literature and sorted out the commonly used treatment, which are filiform needle, electric needle, abdominal needle, head needle, warm needle, needle knife, pestle needle, puncture bloodletting, moxibustion and other treatments, and some special acupuncture and joint treatments. It provides more reference for acupuncture and moxibustion in the treatment of sciatica.

Keywords: bi syndrome; sciatica; acupuncture and moxibustion therapy; review

坐骨神经痛主要指分布在坐骨神经通路及其分布区内的疼痛，通常分为根性坐骨神经痛和干性坐骨神经痛两种，临床以根性坐骨神经痛为多见。以臀部、大腿后侧、小腿后外侧、足背外侧放射性疼痛为主，多呈持续性或阵发性的钝痛、刺痛、烧灼样痛，疼痛范围可延及坐骨神经通路的全长或部分[1]。因神经根受累，多数患者有感觉异常，可出现麻木、冷感、感觉减退或其他感觉异常，若神经根受压严重或者受压时间较长，可出现肌力下降或反射异常[2]。坐骨神经痛作为现代社会的常见病之一，已有日渐年轻化的趋势，对患者的正常工作、生活产生一定影响，成为如今临床急需解决的问题。针灸治疗坐骨神经痛效果显著、易操作、不良作用小，本文从多种针灸方法单用及联合疗法阐释针灸治疗坐骨神经痛的应用情况。

1　针灸单用治疗

1.1　毫针治疗　黄伟东[3]治疗坐骨神经痛，对于下肢外侧或臀部疼痛者取阳陵泉、悬钟、丰隆穴，下肢后侧或腰背部疼痛者取承山、大肠俞、环跳穴，行针手法以捻转或提插为主，每隔10 min行针1次，留针30 min，每天1次，每周6次，总有效率达95.0%。郭秀婷等[4]主穴取环跳，足太阳膀胱经证取肾俞、承扶、委中、浮郄、合阳、承筋、承山、昆仑、申脉、金门；足少阳胆经证取风市、足临泣、阳陵泉、居髎、外丘、悬钟；足阳明胃经证取髀关、伏兔、梁丘、足三里、下巨虚、解溪，以提插手法为主，总有效率达87.14%。

1.2　电针治疗　电针是指在毫针针刺得气的基础上，向人体腧穴输入脉冲电流的一种新型针灸技术。电针既具有针刺作用，又可以通过电信号对患者的神经末梢直接发挥作用而促进神经兴奋，作用于坐骨神经通路发挥治疗效果。田江波[5]选取大肠俞、承山、殷门、委中、承扶、环跳、阳陵泉等，直刺后电针取疏密波，每次30 min，每天1次，5 d为1个疗程，总有效率达98.00%。晋松[6]主穴选取阿是、腰夹脊、大肠俞、环跳中任意两穴为一组，配穴按经络辨证选取委中、承山、昆仑、风市、阳陵泉、悬钟穴，或按八纲脏腑辨证选取命门、腰阳关、膈俞、血海、阴陵泉、三阴交、太溪、肾俞等，以疼痛较甚处的两个穴位为一组，疏密波为30 nm，6周为1个疗程，可显著减轻患者疼痛。

1.3　腹针治疗　腹针是薄智云教授[7]通过实践得出的以神阙布气假说为核心形成的一个微针系统，认为刺激腹部穴位能调节脏腑失衡，治疗全身疾病、疑难病，其取穴以上肢疾病在上腹部、腹部以下疾病在下腹部为主。孙方伟[8]让患者取平卧位，暴露腹部，针刺水分、关元、患侧外陵、患侧下风湿点、患侧下风湿下点、对侧气旁，并艾灸神阙，留针30 min，每天1次，10次为1个疗程，镇痛效果显著优于常规治疗方法。

1.4　头针治疗　郭鑫等[9]指导患者取平卧位，选取头部右侧D点（位于颞肌，由眉的外端向同侧耳划一平行线与发际交点处，此点与下半身和整个下肢相关），F点（介于D点与同侧耳廓之间，颧骨的正上方，与坐骨神经痛及腰痛相关），I点（位于前头部距中线约5 cm与发际

※通信作者：kelly.2007.sjtu@163.com

相交处后方4～5 cm处，用来增强F点治疗作用），斜刺手法进针，以针刺后有疼痛感为度，留针30 min。针刺1次后，患者疼痛明显减轻，行走、下肢活动趋于正常。

1.5 温针治疗 张雪琳[10]主穴选取环跳、秩边、委中、承山、阳陵泉，伴腰骶部疼痛者加刺大肠俞、关元俞，伴足背疼痛者加刺昆仑、足临泣，针刺得气后在大肠俞、关元俞、环跳、承山处加3 cm艾炷点燃，待燃尽后起针，总有效率达97.37%。针刺可调理腰部经气、促进腰部气血运行，在此基础上佐以艾灸，可温阳散寒、祛湿通痹、活血通络，二者共奏止痛之效。赵克才等[11]取患侧秩边、环跳、L_3～L_5腰夹脊、压痛点为主穴，小腿前外侧至足跖痛者加风市、阳陵泉，小腿后侧至足跖痛者加委中、承山、承扶，进针得气后将艾绒搓实如半截枣卷裹在针柄上，每次燃1～2壮，每天1次，10次为1个疗程，总有效率达97.7%。

1.6 针刀治疗 针刀是以针灸为基础结合外科手术刀的微创闭合无菌手术疗法，具有改善局部血液循环、松解粘连、减轻筋膜张力的作用。针刀通过刺激坐骨神经，可恢复神经组织兴奋性，缓解神经根水肿和改善神经根营养障碍，促进炎性物质吸收[12]。强飞[13]在臀中压痛点进针，刀口线与臀中肌或梨状肌走行方向平行，深度直达骨面，总有效率达100%。徐欣等[14]在病变节段椎间盘处双侧夹脊穴及病变节段上、下腰椎横突间隙进针，对椎间关节韧带进行松解，然后对横突间韧带进行松解，步态分析结果显示能有效改善步行能力。

1.7 刺络放血疗法 刺络拔罐疗法是将传统的刺络法和拔罐法结合，以三棱针刺破人体腧穴或浅表血络、病灶、反应点，放出少量血液，再以闪罐法使局部瘀血散出，从而达到活血散瘀、理气通络的目的。杜淑燕[15]采用三棱针对阿是穴进行刺络拔罐放血，治疗急性坐骨神经痛患者50例，总有效率达100%。

1.8 热敏灸疗法 蔡国伟等[16]以腰阳关为中心，以回旋灸预热再行雀啄灸，探查热敏点，行温和悬灸。每天1次，每次灸40 min，共治疗15 d，总有效率达91.7%。付勇等[17]在患者双侧大肠俞与腰俞构成的三角区域内行热敏灸治疗，临床效果显著，优于传统灸法及常规西药配合针刺疗法。

1.9 特殊针刺治疗

1.9.1 傍针刺法 赵因等[18]取双侧环跳穴，直刺进针得气后，在其旁侧20 mm处再斜刺1针，与直刺针尖相会一处，施以小幅度捻转提插手法，留针30 min，每周1次，5次为1个疗程，总有效率达100.0%。

1.9.2 扬刺法 刘润英等[19]在患侧环跳穴及其上下左右各1寸处深刺，直刺委中、阳陵泉、承山、风市，向上15°角斜刺昆仑穴，各穴均施以捻转泻法，留针30 min，每天1次，5次为1个疗程，总有效率达88.2%。

1.9.3 齐刺法 韦迪[20]用齐刺法加温针灸治疗干性坐骨神经痛，主穴为环跳穴，指导患者取俯卧位或健侧卧位，以3寸毫针直刺环跳穴，行提插捻转手法，然后在环跳穴左右（俯卧位）或上下（侧卧位）旁开1寸再刺2针，行同样手法，三针同时施以温针灸各3壮，针刺配穴阳陵泉、殷门、委中、承山、飞扬、昆仑，行提插捻转、平补平泻手法，留针30 min，每天或隔天1次，10次为1个疗程，总有效率为100%。

1.9.4 滞针法 孙华堂等[21]取阿是、腰夹脊、环跳、秩边、委中、阳陵泉、承山等穴，以毫针快速刺入得气后逆时针捻转针柄使肌纤维缠绕针身旋转不动为止，再以拇、食、中三指捏针柄上下一提一放牵扯肌肉，顺时针旋转使滞针松解后缓慢出针，留针30 min，每15 min行针1次，每天1次，7次为1个疗程，总有效率为96.4%。

1.9.5 回阳针法 谭月珠[22]采用回阳九针法取穴哑门、劳宫、三阴交、涌泉、太溪、中脘、环跳、足三里、合谷，配合常规针刺取椎间盘突出相应夹脊、大肠俞、秩边、次髎、委中、承山等穴，治疗坐骨神经痛，呼气进针，得气后吸气出针，每天1次，5次为1个疗程，总有效率为93.33%。

2 联合治疗

2.1 针灸联合火针治疗 张永达[23]选取突出腰椎间盘及其上、下的双侧夹脊（L_3～S_2）为主穴行火针疗法，以直接刺激坐骨神经根，缓解坐骨神经痛。寒湿型配穴加双侧腰阳关、阴陵泉，湿热型配穴加双侧三阴交、阳陵泉，瘀血型配穴加双侧血海、膈俞，肾虚型配穴加双侧命门、太溪，垂直进针33～100 mm，行提插捻转手法，留针30 min。每周治疗2次，2周为1个疗程，效果显著。叶光明[24]取双侧肾俞、大肠俞、委中为针刺穴位，进针得气后行提插捻转手法，留针30 min，再取患侧L_3～S_2的相应夹脊、环跳、委中、阳陵泉为主穴，气虚血瘀证配膈俞、足三里，风寒湿盛证配腰阳关、昆仑，肾气亏虚证配命门、太溪，持火针快速点刺不留针，再薄涂红花油，每天1次，1周为1个疗程，总有效率达93.33%。

2.2 针灸联合穴位注射治疗 夏绍高[25]采用针刺联合穴位注射治疗，针灸取穴以足太阳膀胱经、足少阳胆经穴位为主，如环跳、阳陵泉、风市、悬钟、足临泣、阳陵泉、秩边、承扶等，于环跳、阿是穴注射当归、川芎、红花等中药制剂或10%葡萄糖注射液20 mL加维生素B_1 100 mg、维生素B_{12}注射液0.1 mg的混合液，每天1次，7次为1个疗程，总有效率达95%。高春燕[26]对于疼痛放射至下肢后侧的膀胱经型患者，选患侧环跳、委中、昆仑、秩边、承山、双侧腰三针（L_3～L_5华佗夹脊穴）、足三里、解溪、阿是穴；疼痛放射至下肢外侧的胆经型患者，选患侧环跳、阳陵泉、悬钟、丘墟、双侧腰三针、足三里、阿是穴，得气后留针30 min。起针后取丹参注射液或维生素B_{12}注射液2 mL在上述3～4穴进行穴位注射，10次为1个疗程，总有效率达92.9%。

2.3 针刺结合透灸法 高希言等[27]取腰阳关、命门、肾俞、大肠俞、夹脊穴，进针得气后将8段长3.5 cm的艾条放入艾灸箱，置于针灸部位施灸，总有效率达93.3%。

2.4 平衡针结合踝三针治疗 周祖刚等[28]先取肩关节腋

外线中点的臀痛穴以及前额正中的腰痛穴行平衡针治疗，再取由足阳明胃经外踝高点上4寸的根痛1号、足少阳胆经外踝高点上4寸的根痛2号、足太阳膀胱经外踝高点上4寸的根痛3号组成的踝三针，行15°角斜刺，以每分钟100～200次的频率捻转2～3 min，留针30 min，总有效率达90.0%。

2.5 杵针配合电针治疗 王春晓等[29]取患侧环跳、阳陵泉及L_4～L_5、L_5～S_1夹脊穴，进针得气后采用频率为2 Hz的疏密波，留针20 min，再取背部7条线行杵针治疗，河车命强段即命门至长强段，及命门到长强的脊柱两旁的3条线（脊柱旁开5分的第1条线，脊柱旁开1寸5分的第2条线，脊炷旁开3寸的第3条线），并以患侧环跳、委中、昆仑为主穴用杵针行点叩、升降、开阖、运转、分理等手法，以皮肤出现红晕为度，每天1次，7 d为1个疗程，总有效率达96.7%。

2.6 小针刀联合拔罐治疗 丁磊[30]按照针刀腰部定位法定好4个区域，以腰部为主寻找阳性点，一般患侧1/4区域定2～4个点，消毒进针直达骨面，点刺1～2下后出针拔罐2 min，7～14 d治疗1次，总有效率达100%。

3 小结与展望

从中医理论而言，坐骨神经痛属于“痹证”“腰痹病”“坐臀风”范畴，在广为流传的中医经典中就有此类记载，如《灵枢·五癃津液别》曰：“虚，故腰背痛而胫酸”，《景岳全书·腰痛》曰：“腰痛之虚证十居八九，但察其既无表邪，又无湿热，而或以年衰，或以劳苦，或以酒色所伤，或七情忧郁所致者，则悉属真阴虚证”。上述内容指出肾与腰疾关系密切，虚是本病发病的内在因素，年衰、劳苦、酒色、七情忧郁亦是诱发病症的因素。《医学心悟·腰痛》云：“腰痛，有风、有寒、有湿、有热、有瘀血、有气滞、有痰饮，皆标也。肾虚其本也”，《金匮翼》云：“瘀血腰痛者，闪挫及强力举重得之。盖腰者一身之要，屈伸俯仰，无不由之。若一有损伤，则血脉凝涩，经络壅滞，令人卒痛，不能转侧，其脉涩，日轻夜重是也”，指出风、寒、湿、热、痰饮、气滞、血瘀、闪挫是腰腿痛的外在因素，内因、外因、诱因相互作用导致腰腿痛的发作。《灵枢》载有：“脊痛，腰似折，髀不可以曲，胭如结，踹如裂”，《医学心悟·腰痛》云：“腰痛拘急，牵引腿足……转侧如刀锥之刺……走注刺痛，忽聚忽散”，都形象地描述了腰腿痛的具体部位、疼痛程度以及对局部功能活动的影响。针刺病变经络、穴位，能够起到行气活血通络、温经散寒、提升正气等作用。目前针灸广泛用于坐骨神经痛的临床治疗，且效果可靠、安全性好、不良作用小。随着现代医疗技术水平的不断提升，人们对坐骨神经痛的认识不断深入，治疗手段不断丰富，如电针、火针、穴位注射、针刀、平衡针、杵针等多样化的中医针灸治疗方式，能更快更好地改善坐骨神经痛带来的腰腿疼痛、活动不利、生活不便。

参考文献

[1] VALAT J P,GENEVAY S,MARTY M,et al.Sciatica[J].Best Pract Res Clin Rheumatol,2010,24(2):241-252.
[2] ROPPER A H,ZAFONTE R D.Sciatica[J].N Engl J Med,2015,372(13):1240-1248.
[3] 黄伟东.针灸治疗76例坐骨神经痛的临床疗效[J].当代医药论丛,2014,12(1):178-179.
[4] 郭秀婷,马铁明.辨经取穴针刺治疗坐骨神经痛70例临床观察[J].实用中医内科杂志,2016,30(4):90-92.
[5] 田江波.电针治疗腰椎间盘突出所致坐骨神经痛的临床疗效[J].中国民康医学,2017,29(17):69,90.
[6] 晋松.电针治疗腰椎间盘突出所致坐骨神经痛临床随机对照试验[D].成都:成都中医药大学,2012.
[7] 薄智云.腹针无痛治百病[M].北京:科学普及出版社,2006:98-99.
[8] 孙方伟.腹针治疗坐骨神经痛疗效观察[J].上海针灸杂志,2009,28(9):533-534.
[9] 郭鑫,于天源.山元氏新头针疗法治疗坐骨神经痛及体会[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(5):694-695.
[10] 张雪琳.温针灸治疗原发性坐骨神经痛急性期的疗效观察[J].齐齐哈尔医学院学报,2010,31(18):2929.
[11] 赵克才,李同江.温针法治疗坐骨神经痛44例疗效观察[J].现代医药卫生,2011,27(24):3775-3776.
[12] 张允,曾喻,冯静,等.针刀触激术治疗腰椎间盘突出症根性坐骨神经痛的临床研究[J].实用医院临床杂志,2013,10(2):85-87.
[13] 强飞.小针刀治疗“坐骨神经痛”68例[J].深圳中西医结合杂志,2001,11(3):167-168.
[14] 徐欣,吴明霞.针刀治疗腰椎间盘突出症继发坐骨神经痛32例步态分析[J].福建中医药,2018,49(4):80-81.
[15] 杜淑燕.刺络拔罐治疗急性坐骨神经痛的护理体会[J].中国城乡企业卫生,2015,30(1):145-146.
[16] 蔡国伟,李静,李鹏飞,等.热敏灸热敏化腰阳关治疗坐骨神经痛临床观察[J].上海针灸杂志,2014,33(12):1141-1143.
[17] 付勇,章海凤,熊俊,等.热敏灸治疗腰椎间盘突出症临床研究[J].南京中医药大学学报,2014,30(2):120-123.
[18] 赵因,王桂玲.傍针刺治疗坐骨神经痛随机对照研究[J].中国针灸,2011,31(5):425-428.
[19] 刘润英,李建欣.扬刺法治疗坐骨神经痛34例[J].针灸临床杂志,2006,22(1):41.
[20] 韦迪.齐刺法加温针灸治疗干性坐骨神经痛60例[J].国际医药卫生导报,2003,9(14):75-76.
[21] 孙华堂,王俊芳.滞针法治疗根性坐骨神经痛56例[J].上海针灸杂志,2004,23(7):26-27.
[22] 谭月珠.“回阳九针”治疗腰椎间盘突出继发性坐骨神经痛的临床观察[D].广州:广州中医药大学,2014.
[23] 张永达.火针为主治疗腰椎间盘突出症继发根性坐骨神经痛的临床观察[D].广州:广州中医药大学,2016.
[24] 叶光明(TUP KUANG MING).腰三针结合火针治疗坐骨神经痛的临床研究[D].广州:广州中医药大学,2020.
[25] 夏绍高.穴位注射为主治疗坐骨神经痛100例[J].浙江中西医结合杂志,2007,17(6):386-387.
[26] 高春燕.针刺配合穴位注射治疗坐骨神经痛56例[J].陕西中医,2008,29(4):486-487.
[27] 高希言,徐翠香,王鑫.透灸法治疗腰椎间盘突出症临床研究[J].中医学报,2013,28(11):1749-1751.
[28] 周祖刚,李鸿,艾双春,等.平衡针结合踝三针治疗腰突症并发坐骨神经痛50例临床观察[J].江苏中医药,2011,43(6):62-63.
[29] 王春晓,郑明岳,吴耀持.杵针配合电针治疗坐骨神经痛的疗效观察[J].上海针灸杂志,2019,38(9):1039-1042.
[30] 丁磊.针刀治疗坐骨神经痛60例[J].河南中医,2013,33(4):574-575.

（本文责编：柳 歌 本文校对：祝永锋 收稿日期：2022-11-14）