

## 基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗腰痛病的效果观察

李思莉

广西壮族自治区柳州市中医医院 广西柳州

**【摘要】**目的 分析基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗腰痛病的效果。方法 将我院于 2021 年 1 月至 2022 年 1 月期间收治的 160 例腰痛病患者作为研究对象,通过双盲法划分小组,包括实施常规治疗的对照组与实施基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗的实验组,每组各 80 例。结果 实验组的治疗效果显著,疼痛评分较低,与对照组相比,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论 在腰痛病患者的临床治疗中,以肌筋膜触发点理论为基础的扶阳罐治疗,可有效提高治疗效果。

**【关键词】**肌筋膜触发点;扶阳罐;腰痛病;治疗效果

### Observation on the effect of Fuyang pot in the treatment of lumbago based on myofascial trigger point theory

Sili Li

Liuzhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Guangxi Zhuang Autonomous Region, Liuzhou, China

**【Abstract】 Objective:** To analyze the effect of fuyang pot in the treatment of lumbago based on myofascial trigger point theory. **Methods:** A total of 160 patients with low back pain admitted to our hospital from January 2021 to January 2022 were divided into two groups by double-blind method, including the control group receiving conventional treatment and the experimental group receiving fuyang pot treatment based on myofascial trigger point theory, with 80 patients in each group. **Results:** The treatment effect of the experimental group was significant, and the pain score was lower than that of the control group, the difference was statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** In the clinical treatment of patients with low back pain, fuyang cupping therapy based on myofascial trigger point theory can effectively improve the therapeutic effect.

**【Keywords】** myofascial trigger point; Fu Yang pot; Lumbago disease; Treatment effect

腰痛病,是以腰部一侧或两侧疼痛为主要症状的一种病症,近年来的发病率逐渐上升<sup>[1]</sup>。中医认为,缠腰疼痛多由肾阳不足、寒凝带脉,或肝经湿热浸及带脉,经行之际,阳虚气弱,以致带脉气结不通而出现疼痛。腰痛病的中医辨证分型包括:气滞血瘀证、肾阳虚证、肾阴虚证和寒湿腰痛证。临床上,治疗腰痛病的方法较多,但治疗效果与预期目标存在一定的差异。研究证明,腰痛病的发生与肌筋膜损伤有着密切关系,肌筋膜触发点的活化可集中局部肌肉痉挛、缺血和应力,引发张力性疼痛。扶阳罐具有排毒祛瘀、驱寒祛湿、宣通经络以及温补虚损等功效和作用,对于一些疾病的治疗可起到良好效果<sup>[2]</sup>。如果以肌筋膜触发点理论为依据,同时运用扶阳罐治疗腰痛病患者,有助于提高临床效果,达到临床要求。针对此,本文对基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗腰痛病的效果

进行观察和探究。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

以纳入标准和排除标准为依据,从我院于 2021 年 1 月至 2022 年 1 月期间收治的腰痛病患者中选择 160 例进行研究,采用双盲法分成对照组与实验组。纳入标准:(1)诊断结果符合临床收治标准;(2)患者及家属经健康教育后了解研究过程,自愿参与研究;(3)个人资料完整,能够为临床提供相应的参考依据。排除标准:(1)合并恶性肿瘤、严重腰肌劳损、严重肝肾功能障碍等病症;(2)既往精神疾病史,语言意识障碍者;(3)妊娠期或哺乳期女性。对照组中,男 38 例,女 42 例;平均年龄( $50.48 \pm 7.36$ )岁;平均病程( $29.24 \pm 24.12$ )月。实验组中,男 41 例,女 39 例;平均年龄( $51.09 \pm 7.52$ )岁;平均病程( $29.50 \pm 23.31$ )

月。对比两组的一般资料,差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

## 1.2 方法

对照组:常规治疗:

(1)膏药疗法:治疗重点为镇痛、消炎、渗透和松懈粘连,如:院内自制跌打膏、狗皮膏、骨通贴膏等。

(2)药物疗法:以消炎镇痛为主,常见的口服药物有:非甾体消炎镇痛药、肌肉松弛剂、辅助性镇痛药、中成药、维生素类药物等,患者服用药物时,要遵从医嘱用药。

(3)按摩和针灸:对患者按摩时,应选择适宜的手法对肌肉、皮肤和关节等处进行压、揉、推、转等,以达到镇痛的目的;针灸治疗时,通常采用经络辨证法,穴位的选择主要集中在足太阳膀胱经穴位。

实验组:基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗:

(1)肌筋膜触发点的检查与定位。首先,按压患者腰部肌肉时能够有明显的疼痛感,医生对肌肉疼痛处的紧张带或收缩性结节进行触碰;其次,深度按压肌肉痛点,有特征性牵涉痛;最后,迅速触压或刺激触发点时,局部发生抽搐反应。当医护人员对腰部周围的触发点进行精准定位后,要使用专门的外科标记笔进行选点标记,为扶阳罐的治疗提供依据<sup>[3]</sup>。

(2)扶阳罐治疗。根据肌筋膜触发点的检查与定位结果选择适宜的穴位,包括中脘、下脘、腰阳关、命门、关元、肾俞、腰俞;行罐前应对行罐部位的皮肤进行预热,即:拿罐在皮肤上轻快走动;在患者的腰部滴上自制扶阳油,运用罐推的方式涂抹均匀;于温灸腰俞穴、腰阳关、命门、肾俞处停罐各2min;温推腰俞至大椎,大抒至秩边,左侧和右侧各1遍,时间维持在5min;温刮大椎至腰俞、大抒至八髻,时间为8min<sup>[4]</sup>。

## 1.3 观察指标

(1)治疗效果:显效(疼痛感消失,能够自由活动),有效(腰疼痛症状得到不同程度的缓解),无效(疼痛症状无变化,个别患者情况加重)。治疗有效率=(显效+有效)/n×100%。

(2)疼痛评分:采用VAS疼痛评分标准对腰痛患者的疼痛等级进行评分,满分10分。1-3分表示轻微疼痛,4-6分表示中度疼痛;7-10分为重度疼痛。

## 1.4 统计学方法

研究过程中产生的数据分别用计量资料和计数资料表示,其中计量资料( $\bar{x} \pm s$ ),t行组间检验;计

数资料(%), $\chi^2$ 行组间检验;统计学方法选用SPSS21.0统计学软件;如果 $P < 0.05$ ,证明差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 临床效果

对照组的总有效率为80.00%,实验组的治疗总有效率为98.75%,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

### 2.2 VAS评分

治疗前,对照组的VAS评分为(6.47±0.27)分,实验组的VAS评分为(6.33±0.34)分,差异无差异( $P > 0.05$ )。治疗后,实验组的VAS评分为(1.04±0.52)分,对照组为(4.02±0.63)分,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。

## 3 讨论

当前,随着生活和工作压力的不断增加,腰痛病患者也在与日俱增。国际顶级医学期刊《柳叶刀》显示,腰痛病已经成为全球致残首因,也是126个国家健康寿命损失的头号杀手。报告显示,腰痛病患者的发病率随着年龄的增长而增加,其中7-10岁患病率1%-6%;青少年患病率18%;40-69岁患病率28%-42%;40-80岁的中老年女性也有着极高的患病率。在我国,有80%左右的人会有腰痛病的困扰,其发病率仅次于普通感冒,45岁及以上人群的患病率为18%,65-69岁的患病率最高。腰痛病的存在,不仅影响人们的正常生活,降低生活质量,而且影响患者的身心健康。

通过临床研究发现,导致腰痛病的原因较多,比如:局部的肌肉筋膜炎、肌肉的劳损、腰椎的小关节增生、腰椎间盘突出等,常见症状为腰或腰骶部疼痛,反复发作,疼痛程度会随气候变化、劳动程度的变化而变化。目前,对于腰痛病的治疗方法比较多,中西医均可达到一定的效果,与西医治疗相比,中医疗法的安全性及稳定性较高,能够减少不良反应的发生,提高临床疗效。本文研究的基于肌筋膜触发点理论的扶阳罐治疗法,属于中医疗法中的一种,将其用于腰痛病的临床治疗中,可获得显著效果。肌筋膜触发点,又称激痛点或激发点,是引发慢性筋膜炎的主要原因。通常状态下,骨骼肌上会存在一些因慢性损伤而引起的潜在肌筋膜触发点,这些触发点长时间处于隐性状态,不会自发疼痛,但如果受到外界影响,即:运动创伤、肌肉疲劳、抵抗力下降等,这些肌筋膜触发点便开始活化,同时出现异常痉挛,出现自发性疼痛。如今,按照国际公认的肌筋膜触发点理论确定活化的疼痛出发点,并辅助相应的治疗手段,能够灭活这些触发点,有效解决临床实际问题<sup>[5]</sup>。扶阳罐治疗,

以“温刮温灸亚健康调理技术”为核心，它是传统刮痧的传承和创新，简单来说，就是在独特温度下，带有多种机械能的刮拭，其药效可直达病灶，充分发挥具有的祛风除湿、舒筋通络、活血化瘀等功效，可促进临床效果的提升。

对于腰痛病的治疗，首先借助筋膜触发点理论对患者的筋膜出发点进行检查和定位，然后施行扶阳罐治疗，扶阳罐温刮、温灸、温推督脉等相关穴位和筋膜出发点，可疏通和调整经络，促进腰背部经络气血的通常运行，扶正固本，去除风寒邪气，同时刺激神经末梢，在反射血管扩张的作用下实现局部血液循环，改善周围组织营养，使肌肉疲劳和筋膜触发点痉挛得到有效环境，进而实现消炎、消肿和镇痛的治疗目标。

本次研究结果显示：临床效果中：对照组的治疗总有效率为 80.00%，实验组的治疗总有效率为 98.75%，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。VAS 评分中：治疗前，两组的 VAS 评分无差异，对照组为（ $6.47 \pm 0.27$ ）分，实验组为（ $6.33 \pm 0.34$ ）分；治疗后，对照组的 VAS 评分为（ $4.02 \pm 0.63$ ）分，实验组为（ $1.04 \pm 0.52$ ）分，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。

综上所述，以筋膜触发点理论为基础，通过扶阳罐治疗腰痛病患者，能够获得良好的临床疗效，改善患者的腰痛情况，加快康复进程。因此，在今后的临床中，应结合实际情况大力推行并合理使用基于筋膜触发点理论的扶阳罐治疗。

### 参考文献

[1] SHARMA L, HOCHBERG M, NEVITT M, et al. K

nee tissue lesions and prediction of incident knee osteoarthritis over 7 years in a cohort of persons at higher risk[J]. *Osteoarthritis Cartilage*, 2017, 25 (07) : 1068-1075.

- [2] 39 健康网.扶阳罐的作用和功效腰肌劳损[EB/OL]. (2021-08-05) [2022-05-10].<http://ask.39.net/question/87808359.html>.
- [3] 曾雪琴, 孙银娣, 史达, 等.基于筋膜触发点理论的体外冲击波疗法治疗膝骨性关节炎的临床效果[J]. *临床医学研究与实践*, 2022, 07 (11) : 16-19.
- [4] 邹秋萍, 熊明慧, 朱少荣, 等.扶阳罐联合中药塌渍治疗腰痛患者的疗效[J]. *医疗装备*, 2018, 31 (10) : 120-121.
- [5] 许云腾, 许丽梅, 李慧, 等.基于经筋与筋膜理论探讨膝关节炎的辨治策略[J]. *中华中医药杂志*, 2019, 34 (04) : 1481-1483.

收稿日期: 2022 年 12 月 15 日

出刊日期: 2023 年 1 月 12 日

引用本文: 李思莉, 基于筋膜触发点理论的扶阳罐治疗腰痛病的效果观察[J]. *当代护理*, 2023, 4(1) :100-102.

DOI: 10.12208/j.cn.20230032

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS