

## 针灸联合推拿复位护理对慢性腰腿疼痛患者的影响

胡言妹

广西兴安县中医医院 广西桂林

**【摘要】目的** 探索针灸联合推拿复位护理在慢性腰腿疼痛患者中的效果。**方法** 选择我院收治的90例慢性腰腿疼痛患者，随机平分成对照组和观察组，分别实行常规护理和针灸联合推拿复位护理，对比效果。**结果** 观察组腰屈曲活动度、临床症状改善、VAS、SF-36评分均优于对照组( $P < 0.05$ )。**结论** 针灸联合推拿复位护理可使慢性腰腿疼痛患者腰屈曲活动度改善，缓解临床症状，减少患肢疼痛程度，有效提高生活质量。

**【关键词】** 慢性腰腿疼痛；推拿复位护理；针灸

**【收稿日期】** 2024年7月22日

**【出刊日期】** 2024年8月22日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20240419

### Effect of acupuncture and moxibustion combined with massage reduction nursing on patients with chronic lumbar and leg pain

Yanmei Hu

Xing'an Hospital of Traditional Chinese Medicine, Guilin, Guangxi

**【Abstract】Objective** To explore the effect of acupuncture combined with massage reduction nursing in patients with chronic lumbar and leg pain. **Methods** 90 patients with chronic back and leg pain in our hospital were randomly divided into control group and observation group, and routine nursing and acupuncture combined with massage and resetting nursing were performed respectively to compare the effect. **Results** Lumbar flexion activity, improvement of clinical symptoms, VAS and SF-36 scores in observation group were better than those in control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Acupuncture and moxibustion combined with massage can improve the lumbar flexion motion of patients with chronic lumbar and leg pain, relieve clinical symptoms, reduce the degree of pain of affected limbs, and effectively improve the quality of life.

**【Keywords】** Chronic lumbar and leg pain; Massage resetting care; Acupuncture and moxibustion

慢性腰腿疼痛在临床上比较常见<sup>[1]</sup>。主要是由于腰椎间盘突出症、腰肌劳损、骨质疏松等原因导致。使患者出现腰痛、乏力等症状，如过度劳累或天气寒冷时，会加重疼痛症状，使患者工作和生活受到严重影响<sup>[2]</sup>。临床上常采取西医镇痛治疗的方法，缓解患者疼痛等症状，但长时间用药也会导致患者发生肝肾功能损伤、胃肠道不适等不良反应，整体治疗效果不佳<sup>[3]</sup>。中医认为慢性腰腿疼痛可能与肾阴虚、肾阳虚、气血不足等有关，在治疗上常采取通经活络、活血化瘀、滋补肝肾等方法<sup>[4]</sup>。

而针灸、推拿复位护理，其操作简单，可采用针灸方法对穴位进行针刺，同时对患侧肢体按摩，使机体血液循环快速改善，有效缓解局部疼痛状况。本文主要对针灸联合推拿复位护理在慢性腰腿疼痛患者中的效果进行探析，如下。

### 1 资料和方法

#### 1.1 一般资料

选取我院收治的90例慢性腰腿疼痛患者(2023年1月~2024年3月)，随机分成对照组45例，观察组45例，其中对照组男26例，女19例，平均(51.29±2.81)岁，观察组男27例，女18例，平均(51.76±2.03)岁，两组资料对比( $P > 0.05$ )。

#### 1.2 方法

所有患者均口服普生片(仁和堂药业有限公司，国药准字H37021532)，3次/d，5g/次，持续进行四周治疗。

对照组：常规护理，护理人员应将关于疾病健康手册发放给患者，保持病房温度和湿度分别在24~26℃、50%~60%。协助患者对其大腿和小腿肌肉每天实行按摩，依据天气变化对衣物及时增减，防止感冒受凉。

观察组：针灸联合推拿复位护理。针灸：对大肠俞、

肾俞、命门、委中、环跳、阳陵泉、足三里、承山等穴位实行常规消毒，毫针选用3寸，在倾斜度为15°刺入，在患者感受到强烈的麻、酸、胀感后，得气留针20min。推拿复位护理：指导患者实行俯卧位，操作者将双手交叠，对患者背部进行2min按摩，使用揉、滚手法，对气臀部和臀部肌肉按摩，滚揉时间控制在2min，随后使用肘尖部位，从上到下对其脊柱附近肌肉推拿，时间为2min，使用肘尖部位对其夹脊穴、阿是穴点击，时间为3min，使用空拳对其腿部后侧线、脊柱、外侧线按顺序叩击，手法上应保持轻柔适中的力度，以患者能够承受的力度为最佳，3~5次/周，20min/次，两组均进行四周干预。

### 1.3 观察指标

两组腰屈曲活动度变化状况；两组腰腿不适、酸麻感、疼痛等临床症状改善情况；采用VAS、SF-36对两组疼痛程度和生活质量评价。

### 1.4 统计学处理

采用SPSS22.0处理数据， $P < 0.05$  差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组腰屈曲活动度

两组对比 ( $P < 0.05$ )，如表1所示。

### 2.2 两组临床症状改善情况

两组对比 ( $P < 0.05$ )，如表2所示。

表1 两组腰屈曲活动度[ ( $\bar{x} \pm s$ )，分]

组别	例数	腰屈曲范围 (cm)		腰椎曲度 (mm)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	45	47.03 ± 4.16	54.89 ± 6.01	10.15 ± 1.27	15.59 ± 2.19
观察组	45	47.62 ± 4.01	67.42 ± 6.38	10.36 ± 1.02	18.47 ± 3.25
t		0.028	12.492	0.271	7.924
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 两组临床症状改善情况[ ( $\bar{x} \pm s$ )，分]

组别	例数	腰腿不适		酸麻感		疼痛	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	45	1.64 ± 0.11	0.76 ± 0.05	1.39 ± 0.21	0.32 ± 0.05	1.28 ± 0.17	0.71 ± 0.06
观察组	45	1.68 ± 0.21	0.31 ± 0.01	1.32 ± 0.13	0.11 ± 0.02	1.25 ± 0.18	0.28 ± 0.04
t		0.824	33.284	0.742	13.084	0.961	37.042
P		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

### 2.3 两组 VAS、SF-36 评分

护理前，对照组 VAS、SF-36 评分分别为 (6.98 ± 0.85)、(60.48 ± 6.32) 分，观察组 VAS、SF-36 评分分别为 (6.43 ± 0.62)、(60.74 ± 6.01) 分；两组对比 ( $P > 0.05$ )；护理后，对照组 VAS、SF-36 评分分别为 (5.13 ± 0.41)、(70.18 ± 4.13) 分，观察组 VAS、SF-36 评分分别为 (2.96 ± 0.25)、(87.15 ± 5.84) 分；两组对比 ( $P < 0.05$ )。

## 3 讨论

慢性腰腿疼痛是由于各种原因引起的慢性腰疼，同时伴有下肢放射性麻木疼痛等症状的一组疾病情况<sup>[5]</sup>。其发病率和复发率比较高，使患者的生活健康受到严重影响。常规干预主要采用药物治疗和康复锻炼等，能够有效改善患者的肌肉萎缩，降低肌张力<sup>[6]</sup>。但由于

长期药物治疗，极易导致多种不良反应发生，而单纯药物治疗具有一定局限性<sup>[7]</sup>。同时大部分患者由于自身工作繁忙、害怕疼痛等，在锻炼过程中常会发生运动强度不足、动作不规范等情况，使治疗和康复效果受到一定影响<sup>[8]</sup>。中医认为慢性腰腿疼痛是由于风寒、湿热等邪气痹阻经络，影响气血的运行，从而导致肢体关节肌肉等发生疼痛现象<sup>[9]</sup>。主要采用针灸、推拿复位等疗法，达到祛瘀、去寒、去湿、疏经通络等功效，从根本上缓解腰腿痛症状。

针灸患者肾俞穴能够使患者腰痛不适和腰酸腿软组织改善，针刺大肠俞具有疏通经络、清热解毒、调理气血等功效，针刺命门可起到温阳补肾、益肾壮腰等功效，针刺委中可起到散瘀活血、疏经通络等效果，通过针刺环跳穴可起到健脾祛湿、温经止痛、缓解疲劳等效

果,针刺阳陵泉可起到活血化瘀、舒筋缓急、通经活络等效果,针刺足三里可起到痛经活血、扶正培元等功效,针刺承山穴可起到运化水湿、固化脾土等效果。针刺以上穴位,能够使患者局部微循环快速改善,将痛觉信号传递的速度得到有效抑制,减少患者疼痛程度。推拿复位护理主要在体表的经络上采取按、推、滚、揉等手法按摩,可将局部组织新陈代谢有效提升,减少水肿和充血等不良反应,快速缓解局部炎症,同时对脊柱后关节紊乱状况能够有效改善,使腰部肌肉痉挛状况缓解,加快受损神经恢复速度,有效改善患者疼痛症状。针灸联合推拿复位护理,可使突出物压迫刺激神经根的状况减少,将周围神经兴奋性快速抑制,改善腰腿部疼痛和不适等情况,提升其生活质量。本文结果,观察组腰屈曲活动度、临床症状改善情况均显著优于对照组( $P<0.05$ ),观察组 VAS、SF-36 评分明显优于对照组( $P<0.05$ ),说明慢性腰腿疼痛患者采用针灸联合推拿复位护理效果良好。

综上,慢性腰腿疼痛患者实行针灸联合推拿复位护理,可有效改善其腰屈曲活动度,使临床症状和患者疼痛程度减轻,提高生活质量。

### 参考文献

- [1] 张爱丽,孙玮.循经推拿联合心理行为干预对颈肩腰腿痛患者灾难化思维 运动功能及预后的影响[J].临床心身疾病杂志,2023,29(2):93-99
- [2] 杨成凤.穴位温针灸联合推拿复位治疗慢性腰腿疼痛的疗效及其对患者疼痛程度、腰屈曲活动度及生存质量的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023(8):0176-0179

- [3] 潘满敬,綦雪巍,温天燕.隔药饼灸联合刺血疗法对慢性腰腿痛患者血浆 P 物质、腰椎功能及疼痛程度的影响[J].辽宁中医杂志,2020(8):169-171
- [4] 江燕芳,张倩,李木子,王通,吴涛.针灸联合推拿对颈肩腰腿痛患者疼痛改善及腰屈曲活动度的影响[J].中国疗养医学,2020,29(8):840-841
- [5] 陈尚美,魏锦锦,黄升云,陈尚京.基于“5W2H”的自我管理联合脊柱推拿对腰椎间盘突出症患者腰部功能及疼痛程度的影响[J].颈腰痛杂志,2021,42(6):887-889
- [6] 罗玲,谭文娟.麦肯基疗法结合中医护理对腰椎间盘突出症患者疼痛及生活质量的影响[J].当代护士(中旬刊),2022,29(7):76-79
- [7] 李文鸿.针灸联合推拿复位护理对慢性腰腿疼痛患者腰屈曲活动度及腰椎功能的影响[J].反射疗法与康复医学,2022(2):17-20
- [8] 张广强,宋博.针灸联合推拿对颈肩腰腿痛患者疼痛改善及腰曲活动度的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(4):0165-0168
- [9] 王向阳.局部正骨推拿+针灸对颈肩腰腿痛患者 VAS 评分的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022(11):0226-0229

版权声明: ©2024 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