

# Acupuncture for the Treatment of Acute Lumbar Sprain Case

Yanhua Zhang Yuanyuan Zhang\*

The 984th Hospital of the PLA Joint Logistic Support Force, Beijing, 100094, China

## Abstract

Acute lumbar sprain is more common in our life, causing waist pain, waist movement is limited. The occurrence of acute lumbar sprain is generally sudden excessive pull at the waist or sudden change of posture, leading to acute injury of waist muscles, ligaments and others, which is often seen in sports, handling heavy objects and other need to use waist force. Acute lumbar sprain is more common in young and middle-aged, which causes serious restrictions to the patients' daily activities after the occurrence, so its treatment has attracted concerned. Epidemiological surveys show that most people have the experience of lumbar sprain, which can relieve themselves after a few days, and delay in severe cases for several months or even longer, which has caused a huge impact on daily life. Therefore, it is of great social value to study the treatment of acute lumbar sprain, which can help many patients with acute lumbar sprain to relieve pain and avoid causing more serious adverse consequences. There are many ways in the treatment of acute lumbar sprain. The basic concept of western medicine is to eliminate the cause, eliminate pain and prevent recurrence. Most patients choose conservative treatment, with physiotherapy, cold compress, hot compress, drug pain relief and other treatments. However, many patients have poor results after conservative treatment, so they seek Chinese medicine treatment. Traditional Chinese medicine believes that the occurrence of acute lumbar sprain is qi stagnation blood stasis, stasis in the pulse, back injury after blood is not smooth, not smooth is stranded for stasis, not general pain. It can be treated through traditional Chinese medicine, acupuncture and other ways, especially traditional Chinese medicine acupuncture can also be combined with western medicine treatment to further enhance the efficacy of treatment.

## Keywords

acute lumbar sprain; acupuncture; traditional Chinese medicine plan; traditional medicine

# 针刺治疗急性腰扭伤病案

张艳花 张媛媛\*

中国人民解放军联勤保障部队第九八四医院, 中国·北京 100094

## 摘要

急性腰扭伤在我们生活中较为常见,引起腰部疼痛、腰部活动受限。急性腰扭伤的发生一般是腰部突然受到过度牵拉或姿势突然改变,导致腰部肌肉、韧带等发生急性损伤,多见于运动、搬运重物等需要使用腰力的场景。急性腰扭伤多见于中青年,在发生后对患者日常活动造成严重的限制,故其治疗受到关注。流行病学调查显示大部分人有腰扭伤的经历,轻则数日后自行缓解,严重者迁延数月甚至更长时间,对日常生活造成了巨大的影响。因此,研究急性腰扭伤的治疗具有重要社会价值,能够帮助许多急性腰扭伤患者缓解疼痛,避免引起更为严重的不良后果。急性腰扭伤的治疗有多种方式,西医的基本理念是消除病因、消除疼痛、预防复发。大部分患者首选保守治疗,予以患者理疗、冷敷、热敷、药物止痛等治疗。但许多患者应用西医保守治疗后效果不佳,故寻求中医治疗。中医认为急性腰扭伤的发生是气滞血瘀、瘀于督脉,腰背损伤后血行不畅,不畅则滞留为瘀,不通则痛。可通过中药、针刺等方式进行治疗,尤其是中医针刺还可联合西医方案治疗,进一步增强治疗疗效。

## 关键词

急性腰扭伤; 针刺; 中医方案; 传统医学

## 1 病例资料

曹某, 女性, 34岁。自述于家中做家务过程时, 搬重

【作者简介】张艳花(1982-), 女, 中国河北保定人, 本科, 主治医师, 从事内科、康复研究。

【通讯作者】张媛媛(1980-), 女, 中国河北唐山人, 硕士, 副主任医师, 从事神经病学研究。

物时不慎扭伤, 腰部疼痛剧烈, 疼痛持续, 腰部活动受限, 转侧、弯腰、行走时疼痛加重。自行膏药贴敷, 症状无明显缓解, 就诊于社区医院, 推拿治疗效果欠佳。查腰椎正侧位片: 未见异常。查体: 体温为36.5℃, 脉搏为88次/分, 呼吸为19次/分, 血压为149/88mmHg。发育正常, 营养中等, 神志清, 精神差, 头颅无畸形, 头颅大小正常, 眼睑无浮肿, 睑结膜无苍白, 巩膜无黄染, 双侧瞳孔等大等圆, 对光反射及调节反射存在, 直径3mm。耳鼻无畸形, 双侧鼻孔及外

耳道无异常分泌物。口唇无发绀，牙龈无出血，扁桃体无肿大，伸舌居中，口角无歪斜。咽喉无呛咳，颈软，脊柱四肢无畸形，活动无障碍，四肢肌力正常，肌张力正常。双下肢痛温触觉正常。生理反射存在，巴彬斯基征阴性，脑膜刺激征阴性。痛苦面容，由人搀扶行走，强迫体位，右侧腰肌紧张，压痛明显，以腰4、腰5左侧椎旁明显。

中医诊断：腰痛；西医诊断：急性腰扭伤。

## 2 治疗方法

予针刺治疗，操作方法：采用华佗牌30号1寸不锈钢毫针，嘱患者坐位，取一侧后溪穴，75%酒精消毒穴位皮肤，针刺后溪，行较强的捻转提插泻法1min，患者出现向肘部放射感，患者顿觉疼痛减轻，在家属搀扶下起身，嘱咐患者能忍耐的情况下缓慢活动腰部，再逐渐增大活动幅度，留针10min后再行1次治疗，再给予针刺对侧后溪穴，手法同前，并让患者再活动腰部，留针30min，针刺一次痊愈。

## 3 结果

本次研究中纳入1例34岁女性急性腰扭伤患者，采用针刺单穴（后溪穴）的治疗方案。患者在经治疗后疼痛快速减轻、活动受限减轻；留针10min后第2次治疗后急性腰扭伤疼痛消失、腰部可自由活动，一次痊愈。

## 4 讨论

急性腰扭伤是腰部软组织由于过度牵拉，肌肉、筋膜、韧带等急性损伤，主要表现为腰部疼痛、活动受限的疾病<sup>[1]</sup>。运用针灸疗法治疗急性腰扭伤，早在黄帝内经中就有记载。经过历代中医专家的不断临床实践，选出了许多疗效显著的穴位。并且经过多年的发展，出现许多针对性治疗急性腰扭伤的针法<sup>[2]</sup>。例如，李霞丽<sup>[3]</sup>等将患者分为对照组和治疗组，两组各50例。对照组选用参照《针灸学》教材中急性腰扭伤的针刺方法取穴。主穴是阿是穴、大肠俞、委中。治疗组选用针刺后溪穴透刺合谷穴，然后腰部阿是穴点刺拔罐放血。结果对照组50例，治愈38例，好转2例，无效10例，总有效率80%；治疗组50例，治愈44例，好转6例，总有效率100%。治疗组总有效率明显高于对照组。

临床还有许多关于针刺治疗急性腰扭伤的报道，这些研究分别从急性腰扭伤的病机、针刺作用机制、针刺针法等角度进行探讨。为进一步明确针刺治疗急性腰扭伤的有效性，现对急性腰扭伤的病机、针刺作用机制、针刺针法展开论述。

### 4.1 中医对急性腰扭伤的病机探讨

急性腰扭伤在中医视域下属于“瘀血腰痛”的范畴，患者大多有明显的外伤史，因此腰扭伤最主要的原因有“举重抬弃”“发力不当”“闪挫跌扑”等，即发生与搬运重要、不合适乏力、跌倒摔倒导致腰背部肌肉、骨骼、软组织损伤有关<sup>[4]</sup>。在发生损伤后局部气血运行受阻，气滞血瘀、壅滞

经络，不通则痛。急性腰扭伤病情突然，病史短，多为实证，建议以活血化瘀、舒经活络、行气止痛的治法。

### 4.2 针刺治疗急性腰扭伤的作用机制分析

针刺是中医特色治疗方案，在长期使用过程中发现总结针刺具有疏通经络、行气活血、镇痛止痛等功效，能够满足诸多慢性疾病治疗的需要<sup>[5]</sup>。现代学者也一直在进行针刺的研究，也证实了针刺对机体的刺激作用，但至今尚未完全明确针刺治疗的具体机制。

有学者认为针刺治疗急性腰扭伤，可通过两个作用机制实现治疗效果。首先是针刺可刺激局部血液循环，通过改善局部血液循环达到疏通经络等作用，“通则不痛”；其次是针刺调和阴阳，补益气血，使得局部气血充盈，容则不同<sup>[6]</sup>。现代医学研究显示针刺之所以具有镇痛、止痛效果，其原因是针刺产生的物理刺激作用能够调节神经、免疫、内分泌的作用，进而产生镇痛止痛的效果。在急性腰扭伤的治疗中使用针刺治疗，则可发挥镇痛、解痉、抗炎等效果，促进腰扭伤的缓解<sup>[7]</sup>。

还有学者认为，针刺之所以可缓解急性腰扭伤产生的疼痛，在于针刺会对疼痛感觉、认知、情绪产生作用，进而产生多维度的镇痛效果<sup>[8]</sup>。还有的研究指出，针刺后大脑分泌5-羟色胺、阿片肽等物质，激活阿片受体并通过多种神经传导通路实现局部镇痛效应，还可通过增加局部血流量清除止痛物质，达到局部镇痛的效果<sup>[9]</sup>。

虽然当前依然未能明确针刺可以镇痛的原因、机制，但产生的镇痛效果得到国内外学者的广泛认可。因此将针刺应用于急性腰扭伤的治疗中，能够产生镇痛等作用，帮助患者缓解病情。

### 4.3 不同针法治疗急性腰扭伤

平补平泻针法：是一种常见针法，在急性腰扭伤的治疗中有广泛的应用。该针法相较大补、大泻针法的力道较轻，是一种力道轻、操作简单的针法。《针灸大成》中有云：“有平补平泻……但得内外之气调则已。”对平补平泻手法进行了具体的介绍，提出以中等力道提插、捻转得气即可<sup>[10]</sup>。平补平泻疗法在急性腰扭伤的治疗中，可选择合谷穴、听宫穴，针刺具有疏风解表、通络止痛等功效。在针刺时首先对腰痛一侧进行针刺，得气后留针30min，其间患者可在保护下轻微活动。

针刺单穴治疗：在急性腰扭伤的治疗中有许多单穴治疗针刺方案，如扭伤穴、水沟穴、后溪穴等。扭伤穴可采用直刺法进针1寸，留针后患者腕部、手指位置有轻微酸胀感，同时留针期间患者可在保护下进行腰部活动，在腰部疼痛有改善后可起针。水沟穴宜采用斜刺进针的方式，斜刺0.3~0.5寸，留针15min，能够有效减轻腰部疼痛。

本次研究中也采用针刺单穴的治疗方案，选择的穴位为后溪穴，该穴位为小肠经输木穴，通督脉，为八脉交会穴。临床在治疗头颈痛、急性腰扭伤经常选择该穴位。《圣惠方》

中曰：“肘臂腕重难屈伸，五指尽痛不可掣，后溪主之。”《通玄指要赋》中曰：“发癫狂兮，凭后溪而疗理。”<sup>[11]</sup>说明历代医家意识到后溪穴在相关疾病治疗中的价值。本次研究选择后溪穴，以透刺法的手法，针刺透皮刺入穴位后，逐渐向合谷的方向进针，进针后局部产生酸胀感，其间配合腰部侧屈、旋转、环转运动，达到快速缓解疼痛、腰部活动受限的作用效果。现代研究还显示针刺后溪穴可促进脑内啡肽物质的合成，该物质的释放可产生镇痛等效果。

针刺放血疗法治疗：对于急性腰扭伤的治疗，还有针刺放血疗法。伏兔穴是归属于足阳明胃经的穴位，针刺具有调气行血、祛瘀消肿等效果。针刺放血还可进一步提升相关作用效果。

耳针针法：使用耳针刺刺激耳穴也是治疗急性腰扭伤的重要针法。耳针使用短毫针刺刺激人体对应的部位，可产生疏通经络、活血止痛等效果。耳针急性腰扭伤对应穴位，能够促进腰部疼痛缓解。

#### 4.4 本次研究病例治疗分析

中医认为急性腰扭伤属腰部伤筋的范畴，其病机就是腰部经络气滞血瘀，不通则痛，活血化瘀、疏经通络为主要的治疗思路，而腰部的经络则与膀胱经、督脉有着密切的关系。后溪穴属手太阳小肠经腧穴，又是八脉交会穴，通督脉，因此可以治疗督脉病症<sup>[12]</sup>。此外，手太阳经下交接足太阳经，所以急性腰扭伤也可以选用同名经的手太阳经，因此，后溪穴对腰扭伤位于腰部两侧足太阳经循行线也有良效。病程越短者收效越快。

本次研究中选择1例女性患者作为研究对象，该例患者年龄34岁，在日常家务活动中扭伤腰部。在“自行膏药贴敷，症状无明显缓解，就诊于社区医院，推拿治疗效果欠佳”，遂接受中医针刺方案治疗。对患者的病机进行分析，患者为家务活动中搬运重物不慎而引发急性腰扭伤，病机为腰部经络气滞血瘀，不通则痛，治疗中宜选择活血化瘀、舒经活络、行气止痛的方式。最终确定选择针刺方案，取穴为后溪穴的单穴针刺方案。后溪穴为小肠经输木穴，通督脉，为八脉交会穴，输主体重节痛，具有祛风除湿，通络止痛等功效，可治头顶、颈肩痛，肘臂小指拘急疼痛等病症。

患者同意接受针刺治疗后，针刺后溪，行较强的捻转提插泻法1min，患者出现向肘部放射感，患者顿觉疼痛减轻；之后要求患者在搀扶下进行腰部的活动；活动后再行后溪针刺治疗，针刺后患者急性腰扭伤痊愈。本例患者首先以自贴膏药治疗无明显的疗效，后前往社区医院推拿治疗也未能取得满意治疗效果，而在一次针刺治疗后腰部疼痛缓解、

腰部活动受限解除，取得良好的治疗效果。这反映出针刺后溪穴的治疗方案在急性腰扭伤的治疗中有令人欣喜的治疗效果。然而不同患者急性腰扭伤的发生原因不同，在治疗中也需要采用不同的针刺方案。上述介绍了数种针刺方案，能够满足不同辨证患者的治疗需要。

## 5 结论

中医针刺治疗方案在急性腰扭伤的治疗中表现良好，如西医常规疗法治疗表现不佳，可采用针刺方案治疗。此外，本例患者单纯以针刺治疗方案取得了令人满意的疗效。但如果单纯针刺治疗方案不满意，还可以联合其他疗法实施治疗。针刺治疗方案与其他多数治疗方式不存在冲突，兼容性好，同时也无毒副作用，能够满足安全治疗的需要。鉴于针刺方案在急性腰扭伤治疗中的有效性、安全性，因此认为针刺方案具有应用推广价值，可帮助更多腰扭伤患者得到妥善的治疗。

## 参考文献

- [1] 梁繁荣,王华.针灸学[M].北京:中国中医药出版社,2016.
- [2] 孔冬冬.单穴治疗急性腰扭伤的原理分析[J].浙江中医药大学学报,2013(7):916-918.
- [3] 李霞丽,王永丽,张爱萍.后溪透合谷配合阿是穴放血治疗急性腰扭伤[J].中国疗养医学,2020,29(3):279-281.
- [4] 刘鑫,孙鲁源,李珊珊,等.超声引导下针刺委中穴治疗急性腰扭伤的临床研究[J].中国中医急症,2023,32(5):796-800.
- [5] 邹金桥,冯敏山,赵文龙,等.针刺结合肌肉能量训练技术治疗急性腰扭伤[J].长春中医药大学学报,2023,39(1):53-56.
- [6] 张娜,王兴丽,和平.针刺后溪穴联合桃仁杜仲汤加减治疗急性腰扭伤的临床疗效及对患者腰椎运动功能、生活质量的影响[J].河北中医,2023,45(11):1872-1875.
- [7] 冯晓,冯辉,刘涵.桃仁杜仲汤加减联合针刺腰痛点治疗急性腰扭伤疗效观察[J].中国中医急症,2022,31(1):148-150.
- [8] 朱华亮,周宗波,武旭刚,等.身痛逐瘀汤联合运动针刺法、中药贴敷治疗急性腰扭伤临床研究[J].四川中医,2022,40(5):148-151.
- [9] 胡小梅,王悦君.针刺运动疗法联合腹部手法推拿治疗急性腰扭伤疗效及对疼痛程度、腰背功能的影响[J].四川中医,2022,40(3):195-198.
- [10] 杨鹏,卢栋明,唐宏亮,等.枢经推拿治疗急性腰扭伤的临床疗效观察[J].辽宁中医杂志,2021,48(1):162-164.
- [11] 张国辉,黄雪辉,黄印亮,等.筋针疗法治疗急性腰扭伤临床研究[J].河南中医,2023,43(2):294-298.
- [12] 张艳琳,陈松,罗志辉,等.动气针法治疗急性腰扭伤临床疗效及时效关系观察[J].中国针灸,2022,42(12):1368-1372.