

# A Case Study of Joint Corresponding Acupoint Selection for the Treatment of Acute Ankle Sprain

Yanhua Zhang Yuanyuan Zhang\*

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

## Abstract

**Objective:** To analyze the effect of joint corresponding acupoint selection in acute ankle sprain. **Methods:** From May 2023, one case was selected for joint corresponding acupoint selection, and the therapeutic effect was analyzed. **Results:** After treatment, the patient felt no significant pain and could walk normally. **Conclusion:** Traditional Chinese medicine has rich experience in the treatment of joint sprains. The joint corresponding acupoint selection method highlights the characteristic of left, right, up, and down cross correspondence. Acute ankle sprain pain has a satisfactory improvement effect and can quickly relieve the problem of limited mobility. Acupuncture combined with local ankle movement can further optimize the therapeutic effect. However, in this case, the patient was young and the injury was mild. Is this therapy feasible for those with severe injuries, There is still a lack of sufficient evidence.

## Keywords

joint joint; acute ankle sprain; curative effect

# 关节对应取穴治疗急性踝关节扭伤病案举隅

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

**目的:** 分析急性踝关节扭伤采取关节对应取穴的作用。**方法:** 自2023年5月抽取1例病例实施关节对应取穴, 分析疗效。**结果:** 经治疗后患者感觉无明显疼痛, 可正常行走。**结论:** 中医对关节扭伤处理有着丰富的经验, 关节对应取穴法突出了左右上下交叉对应的特点, 对急性踝关节扭伤疼痛有着满意的改善作用, 可快速解除活动受限问题, 而在针刺的同时配合踝关节局部运动, 可进一步优化疗效, 但本例患者年轻且伤势较轻, 该疗法对伤势严重者是否可行, 还缺少足够证据。

## 关键词

关节对应取穴; 急性踝关节扭伤; 疗效

## 1 概述

踝关节扭伤可发生于任何年龄, 年轻人和运动活跃的人群患病率较高<sup>[1]</sup>。多有明确外伤史。对疾病早期进行有效治疗有望及早恢复其正常行动能力, 也能够获得更好的预后。踝关节扭伤属中医学伤筋范畴<sup>[2]</sup>, 其基本病机为筋络不通、气血瘀滞。病位在经筋、络脉, 因踝关节扭伤的部位多在外踝附近, 其气血流通自然不如肢体干部通畅, 因此仅在局部取穴, 消肿散瘀的疗效便不佳, 临床多采用关节对应取穴。

## 2 病案举例

①基本情况: 患者, 男, 19岁, 学生。

**【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, 硕士, 副主任医师, 从事神经病学研究。

②初诊主诉: 右脚外踝附近肿胀疼痛不适2小时。患者跑步时不慎扭伤左踝, 当即感到左踝外侧疼痛不适, 活动受限, 由家人搀扶勉强可以行走, 给予冰敷处理, 局部略肿胀, 但仍感疼痛。遂来求诊。

③查体: 左踝外踝周围略肿胀, 外踝下0.5cm处压痛显著; 做足内翻动作时外踝前下方剧痛。当足背伸或内翻时疼痛加重但内翻时外踝处无明显凹陷, 足跟叩击试验阴性。西医诊断: 急性踝关节扭伤。

④中医诊断: 左足筋伤, 选穴: 右侧养老、腕骨。

⑤操作方法: 患者取坐位, 将右侧的上肢穴位养老、腕骨处75%酒精常规消毒, 选用30号1寸毫针, 根据右足外踝后下、内侧及前下方等不同疼痛部位的缓解情况先后对右侧养老、腕骨进行针刺, 行快速捻转提插泻法, 腕骨、养老留针30min, 期间行针3次, 每10min行针1次。留针期间并嘱患者同时做足内、外翻活动, 幅度由小到大。观察发现针刺养老穴得气后患者顿感疼痛减轻, 能自己行走, 但内翻动作时仍觉疼痛, 继续针刺腕骨穴, 得气后患者可缓慢行

内翻动作,后疼痛大减。留针30min后患者感觉无明显疼痛,可正常行走。

### 3 小结

#### 3.1 急性踝关节扭伤概述

踝关节在躯体活动中承担了很大一部分压力,一旦活动度超过正常范围,将直接促使周围结构发生撕裂伤或牵拉伤,波及周围肌腱、韧带以及关节囊等软组织<sup>[3]</sup>。踝关节扭伤属于一种常见的运动损伤类型,损伤程度差异将直接导致症状表现的不同,但在损伤发生后一般会出现比较明显的关节肿胀与疼痛问题,直接限制了关节活动能力<sup>[4]</sup>。尤其是急性扭伤,通常伴有更剧烈的疼痛,需要及时就医,经影像学与体格等综合检查进一步确定是否伴有韧带受损或者说骨折问题。

#### 3.2 急性踝关节扭伤治疗原则

①针对踝关节轻度不稳(Ⅱ度扭伤)、踝关节无不稳(Ⅰ度扭伤),首选保守疗法,以休息为主,辅以局部冷敷、患肢抬高处理、加压包扎、功能康复锻炼等。

②针对踝关节不稳问题比较明显的情况或者说伴有重要韧带断裂现象的患者,因其对踝关节功能有着比较高的要求,推荐以手术为主。

③急性扭伤导致剧烈疼痛时,需要合理采用止痛药物。

#### 3.3 中医治疗急性踝关节扭伤

中医方面主要将踝关节扭伤归类于“伤筋”范围,患者就诊的时候通常存在踝关节局部疼痛伴肿胀问题,分析其发病机制可能是由于血脉受损导致血气不畅,因此推荐从活血化瘀以及消肿止痛等角度对疾病加以治疗<sup>[5]</sup>。

中医针刺之法一直以来都是中医重要的治疗手段之一,一般以施针手法配合患处活动,来刺激自治疾病潜能,局部针刺后能够促进关节病灶位置的瘀血被快速吸收,使其血管得到扩张,从而改善血流量<sup>[6]</sup>。

虽然中医针刺之法在改善踝关节扭伤问题上发挥出重要作用,但局部取穴针刺之法实施时,一些患者可能存在惧针情绪,鉴于此推荐关节对应取穴法,可以有效避免刺激患者情绪,有助于获得患者更默契的配合,从而更快速地获取满意疗效<sup>[7]</sup>。

关节对应取穴之法主要是在经络学说的支撑下形成的,如“交经缪刺,左有病而右畔取;泻络远针,头有病而脚上针”(出自《标幽赋》),说明人体经络连通了机体内外,相互之间形成一定制约,可交互进行调节。当机体局部出现疼痛问题时,大多与气血盛衰发生改变以及阴阳失衡有关。此时实施上下左右交叉取穴之法能够对机体气血盛衰产生积极的调节作用,也可平衡阴阳。踝关节扭伤问题发生的早期,疼痛局限在一定范围内,取穴位置一般能够较容易发现压痛点,对其进行针刺干预之后能够快速见效。而当扭伤发生时间较长后,其寻找压痛点的难度也就越大,相应的疗效也更加差强人意。故针对急性踝关节扭伤病,早期实施针

灸治疗对患者预后可产生积极影响。

#### 3.4 针刺配合运动治疗

针对踝关节扭伤病,中医坚持从改善局部受损部位气血畅通性方向进行相关治疗工作,从而实现“通则不痛”的目标。基于此,中医内治多倾向于选择一些对气血有疏通作用的方剂进行治疗,而中医外治则通常选择针灸以及推拿等技术,临床实践中各种治疗方式产生的效果并不统一。

针刺为其中运用较多的一种治疗技术,常规针刺疗法主要是在病灶区域选择操作穴位,而随着技术的进步,取穴范围扩散至病灶周围,选择的穴位也更多。但是因为许多患者面对针刺时常产生恐惧情绪,选穴越多,其产生抗拒的可能性也大,反而不利于针刺效果的发挥,故选择操作穴位时应该做到“在精不在多”。针刺时仅选择养老穴,大大节约了操作步骤与时间的同时,也减轻了疼痛,同时在改善局部症状上有可靠效果,对踝关节功能的康复非常有利,且更容易被患者所接受。养老穴位于手太阳小肠经,属于郄穴,针刺后可对急性疼痛产生有效控制。局部主动运动,即在针刺得气后,患侧踝关节需要主动进行跖屈、背伸、外翻等动作,动作间患者略感疼痛并能耐受为佳。以运动配合针刺能够有效舒筋通络,改善病灶气机,濡养受损筋脉,消除疼痛。

一项研究<sup>[8]</sup>仅以传统中针刺法干预后统计急性踝关节扭伤治疗总有效率可达到93.34%,而配合运动治疗后的疗效提升至96.67%,并且联合治疗组的疼痛评分也下降更明显,说明中针刺加运动干预能够有效促进此类患者症状改善,减轻患者痛苦。

#### 3.5 关节对应取穴

关节对应取穴法是左右对应取穴法和上下对应取穴法两种取穴方法的综合运用,具有左右上下交叉对应的特点其主要治疗上肢和下肢关节附近的疼痛,对于运动功能受限也有良效。其具体的对应规律为:肩关节与髋关节相互对应,肘关节与膝关节相互对应,腕关节与踝关节相互对应。目前已在临床中应用广泛。王博远<sup>[9]</sup>郭锋等<sup>[10]</sup>研究针刺“外关穴、手三里穴”为主治疗膝骨性关节炎22例,疗效显著。关节对应取穴具有选穴简单,易操作,依从性好,疗效显著特点,值得推广。

足少阳胆经循行区域包括内踝扭伤引起的外踝前方疼痛位置,取穴主要选择对侧手少阳三焦经穴位,因此首选阳池穴的压痛点;太阳膀胱经循行区域包括扭伤导致的外踝直下方疼痛部位,取穴主要选择对侧的太阳小肠经穴,因此首选关节周围养老穴压痛。以上关节对应取穴法,可以充分发挥出针刺的价值,对改善患者痛苦来讲具有重要意义。此外,针刺之后临床还可以配合适当的推拿,即针对踝关节周围的淤血所在部位以及邻近穴位实施推揉与点按,可以舒筋活血、消肿止痛,平衡局部阴阳。

#### 3.6 论文病例分析

论文所选病例为一名男性学生,在跑步运动中不慎造

成右脚急性踝关节扭伤问题，并快速出现疼痛与功能受限问题，经常规的休息配合冰敷等处理后，局部疼痛肿胀问题依旧，入院之后通过局部查体后确诊，西医诊断：急性踝关节扭伤；中医诊断：左足筋伤，选穴：右侧养老穴、腕骨穴。

患者接受关节对应取穴治疗，主要实施针刺加运动治疗，首先，针刺治疗以右侧上肢腕骨位置与养老穴位置为针刺主要操作穴位，分析选择上述针刺部位的原因，主要与患者右足外踝后下、内侧及前下方等处存在的疼痛有关，根据疼痛缓解状况针刺相应部位，手法为快速捻转提插泻法，得气后留针半小时，共行针3次，两次的间隔时间为10min。其次，在得气留针之后，需要指导患者进行关节内翻与关节外翻动作，以自身耐受为准慢慢增加动作幅度。

养老穴位于手太阳小肠经，在前臂后区，找到腕背横纹网上距离1寸位置，尺骨头桡侧凹陷中；一般认为对此穴位针刺能够改善前臂肌肉伤、神经伤导致的疼痛与功能受限问题，同时对肩颈部的疼痛与功能障碍也有积极的缓解作用；目前在踝关节扭伤治疗中，也广泛应用到养老穴。腕骨穴为手太阳小肠经之原穴、输穴，由于穴位与腕骨邻近获得腕骨穴的名称，既往此穴位针刺主要功效包括促进肠蠕动、缓解腰痛，是中医治病的重要操作穴位，目前临床尝试将其用于改善踝关节扭伤所致疼痛问题。

在治疗过程中我们发现，养老穴针刺之后，患者自觉疼痛感受突然减轻，具备自己独立行走的能力，然而在运动时内翻动作仍会产生疼痛感；继续对腕骨穴实施针刺，得气后患者继续尝试内翻动作，发现疼痛感受大大降低，半小时后疼痛感基本消退，患者行走恢复正常。由此可见选择养老穴、腕骨穴先后实施针刺同时配合局部运动能够快速有效地改善踝关节损伤问题，恢复患者正常行走能力。

### 3.7 总结与不足

综上所述，踝关节在运动中发生急性扭伤的情况较多见，以踝关节局部疼痛肿胀为典型症状表现，受此影响患者难以正常行走。为改善患者病症，减轻患者痛苦，恢复正常行走能力，需要早期接受正规的诊疗。确诊急性踝关节扭伤后，中医对此有着丰富的治疗经验，而针刺疗法在其中发挥着重要价值。

针刺治疗选穴是关键，直接影响到最终疗效，常规针

刺治疗中选穴较多，患者面对针刺容易产生恐惧情绪，不利于针刺疗效的发挥。关节对应取穴法综合了上下对应取穴法、左右对应取穴法，这两种取穴方法的联合，突出了左右上下交叉对应的特点，对上肢关节周遭疼痛和下肢关节周遭的疼痛的缓解效果满意，同时在解除运动功能受限方面效果也十分突出。在针刺的同时配合踝关节局部运动，可舒筋活络，改善病灶气机，进一步优化疗效。

论文中所选病例为1名年轻患者，自身生理条件好，损伤康复效果较年老者更好，加之其踝关节扭伤并不十分严重，因此接受针刺治疗加运动治疗之后能够快速见效，改善效果理想。对于关节对应取穴治疗急性踝关节扭伤的具体效用，论文所选病例还不具备代表性。且临床现有的资料中，对关节对应取穴治疗应用价值的报道还比较少，缺乏足够的验证资料。今后我们还需要进一步扩大病例选择范围，增加观察病例数量，延长观察时间，以此来获得更准确的数据，明确关节对应取穴治疗的具体应用价值。

### 参考文献

- [1] 詹红生.中医骨伤科学(2版)[M].北京:人民卫生出版社,2016.
- [2] 岳振双,汤祥华,胡中青,等.自拟外伤1号方熏洗治疗I-II度急性踝关节扭伤[R].中国中西医结合外科杂志,2019,25(5):760-762.
- [3] 张乃.远端取穴穴位埋线治疗急性踝关节扭伤40例[J].中医外治杂志,2022,31(1):18-19.
- [4] 刘广宇,徐西林,李志刚,等.平衡针联合骨折挫伤胶囊治疗急性踝关节扭伤临床观察[J].中国中医急症,2023,32(10):1774-1778.
- [5] 江显俊,于留钱.肌内效贴贴扎联合耳穴贴压治疗急性踝关节扭伤的临床研究[J].中医正骨,2022,34(1):37-40.
- [6] 李留鹏,张亦工.踝三针联合微波治疗急性踝关节扭伤的临床研究[J].中医正骨,2022,34(2):15-18.
- [7] 曹莉芬,聂雯,李露寒.一体化康复护理干预联合动气针法针刺董氏奇穴治疗急性踝关节扭伤的疗效[J].联勤军事医学,2023,37(10):884-886.
- [8] 柳杨,龚庆,赵文海.针刺养老穴结合运动治疗急性外踝关节扭伤30例临床观察[J].中国民族民间医药,2023,32(7):115-118.
- [9] 王博远,李婷婷,李瑞.从形意拳外三合探讨关节对应取穴法:人身整体即为合[R].医学与哲学,2020,41(1):74-77.
- [10] 郭锋,王建强,张志刚,等.针刺“外关穴、手三里穴”为主治疗膝骨性关节炎22例[R].中医临床研究,2022,14(36):101-103.