

中医骨科康复治疗对老年骨性关节炎的临床效果

石岩

中国中医科学院望京医院, 北京 100102

摘要: 目的: 研究中医骨科康复治疗对老年骨性关节炎的临床效果。方法: 本研究随机选取老年骨性关节炎患者 120 例, 分为治疗组 (n=60) 和对照组 (n=60), 时间跨度为 2021 年 1 月至 2023 年 1 月。对照组接受常规西药治疗, 治疗组则在此基础上进行中医骨科康复治疗, 以比较两组的治疗效果、恢复情况和生活质量。结果: 治疗组总有效率为 96.67%, 显著高于对照组的 76.67% ($P<0.05$)。治疗后, 两组 JOA 和 SF-36 评分显著提升, 治疗组优于对照组 ($P<0.05$)。同时, 治疗组的 VAS 评分明显低于对照组 ($P<0.05$)。结论: 中医骨科康复治疗能有效缓解老年骨性关节炎患者的临床症状, 提升关节功能和生活质量, 值得在临床上推广。

关键词: 中医骨科康复; 老年; 骨性关节炎

Clinical Effect of Traditional Chinese Orthopedic Rehabilitation Therapy on Senile Osteoarthritis

Shi Yan

Wangjing Hospital of China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100102

Abstract: Objective: To study the clinical effect of traditional Chinese orthopedic rehabilitation therapy on senile osteoarthritis. Methods: In this study, 120 patients with senile osteoarthritis were randomly selected and divided into a treatment group (n=60) and a control group (n=60) from January 2021 to January 2023. The control group received conventional western medicine treatment, while the treatment group received traditional Chinese orthopedic rehabilitation therapy on this basis. The treatment effect, recovery status, and quality of life were compared between the two groups. Results: The total effective rate of the treatment group was 96.67%, which was significantly higher than 76.67% of the control group ($P<0.05$). After treatment, the JOA and SF-36 scores of the two groups were significantly improved, and the treatment group was better than the control group ($P<0.05$). At the same time, the VAS score of the treatment group was significantly lower than that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: Traditional Chinese orthopedic rehabilitation therapy can effectively alleviate the clinical symptoms of patients with senile osteoarthritis, improve joint function and quality of life, and is worthy of clinical promotion.

Keywords: traditional Chinese orthopedic rehabilitation; elderly; osteoarthritis

骨性关节炎 (Osteoarthritis, OA) 在中老年人中极为常见, 它还有肥大性关节炎或增生性关节炎等别称^[1]。骨关节炎患者在日常活动中通常会遭遇诸多不适。关节疼痛可能在活动时加剧, 患者行走时, 每一步都可能伴随着疼痛, 进行较为剧烈的活动时疼痛更为强烈。肿胀会使关节活动受限, 原本灵活的关节因肿胀而变得僵硬, 活动范围明显缩小, 无论是简单的屈伸还是稍复杂的转动都难以顺畅完成。僵硬感在早晨起床或长时间休息后尤为突出, 患者此时仿佛被无形的力量束缚, 行动不顺畅, 开始活动时明显感到阻碍, 需经过一定时间预热才能逐渐恢复正常活动状态。日常行动因此受到明显阻碍, 无论是行走、上下楼梯还是进行简单肢体活动, 都可能因疼痛而困难重重。肿胀进一步加重关节不适, 使关节活动范围更小。这些症状综合作用, 对患者的日常生活产生严重影响, 使患者在生活的各个方面面临诸多挑战, 极大地降低了患者的生活质量。OA 的主要病变集中在关节软骨, 常导致软骨的结构损伤或变性, 特别是膝关节更容易受到影响^[2]。有研究表明, 关节软骨的退行性变是 OA 发生发展的重要环

节, 随着病情的进展, 软骨的磨损会逐渐加重, 最终导致骨质增生等继发性病变。流行病学数据显示, 40 岁以上人群中 OA 的发病率较高, 且随着年龄的增长, 发病率呈上升趋势^[3]。随着人口老龄化加速, 老年骨性关节炎的发病率逐年上升, 给社会和家庭造成了沉重负担^[4,5]。除此之外, 有研究指出, 环境因素也是导致骨性关节炎的重要因素之一^[6]。

目前, 对于 OA 的治疗方法主要涵盖了药物治疗、手术治疗以及康复治疗等多个方面。在药物治疗中, 主要以非甾体类抗炎药和糖皮质激素为主。这些药物虽然在一定程度上能够缓解疼痛和炎症, 但长期使用容易产生胃肠道反应、骨质疏松等不良反应。手术治疗通常适用于晚期 OA 患者, 然而手术治疗存在创伤大、恢复期长以及费用高昂等缺点。相比之下, 康复治疗作为 OA 的重要治疗手段之一, 具有安全有效、无创伤、费用低廉等诸多优点, 因此越来越受到临床医生和患者的高度重视。中医骨科康复治疗是中医骨伤科的重要组成部分, 它以中医基本理论作为指导, 同时结合现代康复医学的理念和技术, 采用非药物、非手术的方法

来治疗骨关节疾病。近年来，中医骨科康复治疗在 OA 治疗中的应用愈发广泛，并且取得了良好的临床疗效。中医骨科康复治疗注重整体观念，强调从患者的身体整体状况出发，综合运用针灸、推拿、中药熏蒸、功能训练等多种方法，以达到缓解疼痛、改善关节功能、提高患者生活质量的目的。例如，针灸可以通过刺激特定穴位，调节人体的气血流通，缓解疼痛和僵硬感；推拿则可以放松肌肉；中药熏蒸可促进局部血液循环，减轻炎症和肿胀；功能训练则可以帮助患者恢复关节的功能，提高肌肉力量和关节的稳定性。

一、资料与方法

(一) 一般资料

选取我院在2021年1月至2023年1月间收治的120例年龄在60至80岁的老年骨性关节炎患者，平均年龄(68.5±5.4)岁；病程1~5年，平均病程(2.6±1.2)年。纳入标准：①年龄≥55岁；②符合骨性关节炎的诊断标准^[7]；③病程≥1年；④自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准：①合并严重心、肝、肾等脏器功能不全者；②合并恶性肿瘤、血液系统疾病、精神疾病者；③近3个月内接受过其他治疗者；④对本研究方案不理解或拒绝配合者。120例患者随机分为治疗组和对照组，各60例。两组患者一般资料方面比较，差异无统计学意义(P>0.05)，具有可比性。

(二) 方法

1. 对照组：对照组采用常规西药治疗。具体为口服塞来昔布胶囊(由辉瑞制药有限公司生产，规格为0.2g)，每日2次，每次1粒；以及硫酸氨基葡萄糖胶囊(北京双鹤药业股份有限公司生产，规格为0.75g)，每日3次，每次1粒。

2. 治疗组：治疗组在对照组的基础上应用中医骨科康复治疗，方法如下：

(1) 针灸理疗

取穴包括双侧膝眼穴、双侧内膝眼穴和外膝眼穴、双侧阳陵泉穴、双侧脾经穴位以及双侧胃经穴位。操作时，采用一次性针灸针(规格为0.30mm×40mm，华佗牌)，先进行常规消毒，然后快速进针。待得气后，连接电针仪，选用疏密波，电流强度以患者能够耐受为宜。每次治疗时间为30分钟，每日进行1次，连续治疗3周。

(2) 按摩推拿

患者取仰卧位或俯卧位，术者立于患者患侧。采用滚法、按揉法、拿捏法、推拿法等手法对患者的腰背部及患肢进行按摩推拿，从而达到放松肌肉、疏通经络、活血止痛的目的。每次治疗持续30分钟，每日1次，连续治疗3周。

(3) 中药熏蒸疗法

采用型号为WS-2000型的中药熏蒸仪(由广州市华泰医疗器械有限公司生产)。将中药配方(由红花15g、透骨草30g、伸筋草30g、羌活15g、独活15g、桑枝30g组成)煎煮30分钟后，取药液倒入熏蒸仪内。患者取坐位，将患肢置于熏蒸仪内进行熏蒸。每次治疗时长为30分钟，每日1次，连续治疗3周。

(4) 中医内服

根据患者的具体情况进行辨证施治，给予相应的中药内服，以起到滋补肝肾、强筋健骨、活血化瘀、消肿止痛的作用。每日1剂，水煎服，连续治疗3周。

(5) 功能训练

指导患者进行关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡训练等功能训练，以帮助恢复关节功能，提高患者的生活自理能力。每日进行2次，每次30分钟，连续治疗3周。

(三) 观察指标

1. 治疗效果

治疗结束后，依据2000年中华医学会骨科学分会制定的《骨关节炎诊断及治疗指南》^[7]，将治疗效果分为四级：①痊愈：临床症状和体征完全消失，关节功能恢复正常。②显效：临床症状和体征明显改善，关节功能基本恢复正常。③有效：临床症状和体征有所改善，关节功能部分恢复。④无效：临床症状和体征无改善或加重，关节功能无恢复或下降。治疗有效率计算公式为：(痊愈例数+显效例数+有效例数)/总例数×100%。

2. 功能障碍及疼痛程度评估

采用日本骨科协会评估治疗分数(JOA评分)，是一种专门用于评估腰痛患者功能障碍程度的量表，总分100分，得分越高表示腰椎功能越好。

疼痛评估：运用视觉模拟评分法(VAS)，是一种简单易行的疼痛评估方法，采用0~10分的评分标准，0分代表无痛，10分代表最剧烈的疼痛，得分越高表示疼痛越严重。

3. 生活质量评估

采用健康调查量表36(SF-36)评估患者生活质量，该量表包括健康状况、生理功能、情感职能和社会功能四个维度，得分范围为0至100，得分越高表示生活质量越佳。

(四) 统计学方法

使用SPSS 26.0进行数据分析。计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示，行t检验；计数资料以[n(%)]表示，行 χ^2 检验，P<0.05为有统计学意义。

二、结果

(一) 两组患者治疗效果比较

治疗后，治疗组的治疗总有效率(96.67%)明显高于对照组(76.67%)，差异显著(P<0.05)，见表1。

表1 治疗效果对比[n(%)]

组别(n)	痊愈	显效	有效	无效	总有效率
对照组(n=60)	8 (13.33%)	28 (46.67%)	10 (16.67%)	14 (23.33%)	46 (76.67%)
治疗组(n=60)	18 (30.00%)	35 (58.33%)	5 (8.33%)	2 (3.33%)	58 (96.67%)
χ^2 值	-	-	-	-	10.385
P值	-	-	-	-	0.001

(二) 两组患者 JOA 评分、VAS 评分和 SF-36 评分比较

治疗前，两组患者 JOA、VAS 和 SF-36 评分无显著差异 (P>0.05)。治疗后，JOA 和 SF-36 评分显著提高 (P<0.05)，治疗组优于对照组 (P<0.05)；VAS 评分显著降低 (P<0.05)，治疗组低于对照组 (P<0.05)，见表 2。

表 2 两组 JOA 评分、VAS 评分和 SF-36 评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数 (n)	JOA 评分		VAS 评分		SF-36 评分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	60	61.51 ± 5.48	76.62 ± 6.01	6.25 ± 0.93	4.04 ± 1.01	58.38 ± 7.19	72.17 ± 7.42
治疗组	60	62.49 ± 5.31	85.81 ± 5.72	6.14 ± 1.06	2.54 ± 0.76	57.31 ± 6.83	80.43 ± 6.60
t 值		0.995	8.580	0.604	9.192	0.836	6.443
p 值		0.322	<0.001	0.547	<0.001	0.405	<0.001

三、结论

在中医理论中，骨性关节炎被归为“痹症”的范畴。这一病症通常是由于年老体衰，肝肾亏虚，使得筋骨失去滋养。此外，感受风、寒、湿、热等外邪，也会致使气血运行不畅，经络痹阻，进而关节失去濡养而引发，正如《灵枢·五变》篇中所提到的：“粗理而肉不坚者，善病痹”，这充分表明体质虚弱之人更容易患上痹症^[8]。患有骨性关节炎的患者常表现为肢体关节疼痛，疼痛之处较为固定，遇热疼痛会减轻，而遇寒疼痛则会加

重。同时，关节屈伸不利，局部皮肤的肤色不呈现红色，触摸也不感觉发热。在治疗方面，应当遵循“温经散寒、祛风除湿、健筋骨”的原则^[9]。

中医骨科康复治疗极为强调辨证施治，即根据患者的具体病情状况，综合运用多种治疗方法。例如推拿、针灸、中药熏蒸、中药内服以及功能训练等，旨在达到疏通经络、活血化瘀、消肿止痛以及改善关节功能的目的。其中，推拿疗法能够有效改善病变部位以及周围肌肉的血液循环。通过专业的推拿手法，可以缓解肌肉痉挛，促使炎症消退^[10]。中药熏蒸疗法则是利用药物蒸汽作用于病变部位，发挥温经散寒、活血通络的功效，进而促进组织的修复。而中药内服是依据患者的具体证型，精心选用具有温经散寒、祛风除湿、健筋骨功效的中药材。这样就可以从根本上对机体进行调理，增强整体的治疗效果。

本研究结果显示，治疗组的治疗总有效率为 96.67%，显著高于对照组的 76.67% (P<0.05)。治疗后，两组的 JOA 和 SF-36 评分显著提高，治疗组优于对照组 (P<0.05)；VAS 评分显著降低，治疗组低于对照组 (P<0.05)。结果表明，中医骨科康复治疗有效改善老年骨性关节炎患者的症状和生活质量。

综上所述，中医骨科康复治疗在老年骨性关节炎的治疗中展现出显著的效果和价值。它能够针对患者的具体病情进行个性化治疗，通过多种方法协同作用，从不同角度改善患者的症状和身体状况。这种治疗方法安全有效、无创伤、费用低廉，值得在临床上广泛推广应用，为更多的老年骨性关节炎患者带来福音。

参考文献

[1] 赵倩. 中医骨科康复治疗老年骨性关节炎的疗效研究 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2021, 21(27):231-232.
 [2] 李世澎. 老年骨性关节炎应用中医骨科康复治疗的临床效果分析 [J]. 中国现代药物应用, 2017, 11(22):187-188.
 [3] 王涛. 中医骨科康复疗法用于 131 例老年骨性关节炎的临床疗效分析 [J]. 中国伤残医学, 2017, 25(5):90-91.
 [4] 赵丽. 塞来昔布联合中频电疗治疗早期膝关节骨性关节炎的临床观察 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2020, 37(4):453.
 [5] 祝磊, 王勇, 李宏伟, 何云平. 玻璃酸钠关节内注射联合温针灸对膝关节骨性关节炎的临床疗效分析 [J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(15):16-17.
 [6] 郑建娣, 李颖芳, 王高. 舒筋活血合剂配合中药熏洗治疗膝骨性关节炎的临床研究 [J]. 光明中医, 2020, 35(13):1996-1998.
 [7] 董亚炜, 李述文, 贾雁, 等. 《中国骨关节炎诊疗指南 (2021 版)》中医药相关内容解读 [J]. 世界中医药, 2023, 18(16):2377-2381.
 [8] 王珍萍, 陶锡东, 袁湘尧. 从络论治膝骨性关节炎 [J]. 全科医学临床与教育, 2018, 16(4):459-460.
 [9] 孙晓飞, 田军涛, 王世臣. 臭氧联合玻璃酸钠关节腔注射治疗膝骨性关节炎的疗效评估 [J]. 罕少疾病杂志, 2020, 27(4):52-53, 112.
 [10] 高翔宇. 温针灸疗法治疗早期老年膝关节骨性关节炎的临床疗效 [J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(12):12, 14.