

温针灸对颈肩腰腿痛患者肢体疼痛、三角肌表面肌电和运动功能的影响

孙爱房, 钟小卫, 刘艳平, 叶乔生*

海军特色医学中心, 上海 200030

摘要: 颈肩腰腿痛作为现代生活中的常见病症, 日益困扰着广大患者, 严重影响其生活质量与日常活动。随着生活方式的改变, 其发病率不断攀升, 治疗方法虽多, 但效果各异。温针灸作为传统中医针灸疗法的瑰宝, 融合了针刺与艾灸的双重功效, 为颈肩腰腿痛的治疗提供了新的思路。然而, 关于温针灸对颈肩腰腿痛患者具体疗效的研究尚显不足, 特别是在缓解肢体疼痛、改善三角肌表面肌电活动及提升运动功能方面的作用机制, 仍有待深入探索。因此, 加强温针灸在此领域的研究, 对于提高颈肩腰腿痛的治疗效果具有重要意义。

关键词: 温针灸; 颈肩腰腿痛; 肢体疼痛; 三角肌表面肌电

Effect of Warm Acupuncture on Limb Pain, Delta Muscle Surface Electromyography and Motor Function in Patients with Neck, Shoulder, Waist and Leg Pain

Sun Aifang, Zhong Xiaowei, Liu Yanping, Ye Qiaosheng*

Naval Medical Center with Naval Characteristics, Shanghai 200030

Abstract: Neck, shoulder, waist and leg pain in modern life, as a common disease, is increasingly troubling the majority of patients, seriously affecting their quality of life and daily activities. With the change of lifestyle, its incidence is increasing, although the treatment methods are many, but the effect is different. As a treasure of traditional Chinese acupuncture therapy, warm acupuncture integrates the dual effects of acupuncture and moxibustion, providing a new idea for the treatment of neck, shoulder, waist and leg pain. However, studies on the specific efficacy of warm acupuncture in patients with neck, shoulder, waist and leg pain are still insufficient, especially its action mechanism in relieving limb pain, improving surface EMG activity of deltoid muscle and improving motor function, which still needs to be further explored. Therefore, strengthening the study of warm acupuncture in this field is of great significance to improve the treatment effect of neck, shoulder, lumbar and leg pain.

Keywords: warm acupuncture; neck, shoulder, waist and leg pain; limb pain; deltoid muscle surface electromyography

引言

在康复医学领域, 颈肩腰腿痛患者的治疗一直是研究热点。肢体疼痛、肌肉功能和运动功能的改善是衡量治疗效果的关键指标。温针灸作为一种古老而有效的中医疗法, 被广泛应用于多种疼痛性疾病的治疗。但对于颈肩腰腿痛患者, 温针灸如何确切地影响肢体疼痛程度、三角肌表面肌电信号以及运动功能, 还缺乏系统深入的研究。这不仅关系到温针灸疗法的理论完善, 也对提高临床治疗效果具有重要意义。

一、颈肩腰腿痛常见病因

颈肩腰腿痛是一种常见的综合性病症, 其病因较为复杂。长期劳累是主要病因之一, 长时间保持不良姿势, 如久坐、久站、

弯腰驼背等, 使得颈、肩、腰、腿部肌肉、韧带处于持续紧张状态, 容易引发疲劳性损伤。随着年龄增长, 人体发生退行性改变, 椎间盘退变、骨质增生等问题接踵而至, 这些会压迫周围神经、血管等组织, 导致疼痛。外伤也是常见因素, 如颈部、腰部

作者简介:

孙爱房 (1977.07-), 汉族, 河北省邢台市人, 中国人民解放军第四军医大学毕业, 本科, 中级职称, 从事全科疼痛方面的研究工作;

通讯作者: 叶乔生, 邮箱: yqs-99.163@com。

的突然扭伤，肩部的撞击伤等，损伤肌肉、骨骼或关节结构，造成局部疼痛、活动受限。另外，风寒湿邪侵袭人体，使得经络阻滞，气血运行不畅，尤其在颈肩、腰部等部位易引发疼痛，在寒冷、潮湿环境中工作或生活的人群更易发病^[1]。

二、温针灸对颈肩腰腿痛患者的影响

温针灸对颈肩腰腿痛患者有着多方面的积极影响，在肢体疼痛方面，温针灸通过温热刺激穴位和针刺的双重作用，可有效疏通经络、调和气血，促使局部血液循环改善，减少致痛物质的堆积，从而缓解肢体疼痛。对于三角肌表面肌电，温针灸能够调节三角肌的神经肌肉功能^[2]。它可能刺激神经纤维，影响肌肉的电生理活动，使三角肌表面肌电信号发生改变，如提高肌电幅值的稳定性等。在运动功能上，温针灸减轻了疼痛对患者运动的限制，同时通过对肌肉和神经的调节，增强肌肉力量和协调性。它有助于改善三角肌等肌肉的收缩能力，增加关节活动范围，提高患者颈肩腰腿部的运动功能，使患者在日常活动中的行动更加自如，提升生活质量^[3]。

三、温针灸治疗颈肩腰腿痛的临床应用

（一）穴位选择依据

对于颈肩部，常选取风池、天柱、肩井等穴位。风池穴为足少阳胆经与阳维脉之会，位于颈部后方，可疏风解表、通经活络，针刺风池穴能改善颈部的气血运行，缓解颈部肌肉紧张。天柱穴在足太阳膀胱经上，对颈部的支撑和气血供应有重要意义。肩井穴是治疗肩部疾病的要穴，它属于足少阳胆经，位于肩部最高处，温针灸此穴可调节肩部气血，缓解肩部肌肉痉挛。这些穴位的选择是基于中医经络学说，它们所在的经络与颈肩部的气血运行密切相关，通过温针灸刺激这些穴位，能起到疏通经络、调和气血的作用，从而减轻颈肩疼痛^[4]。在治疗腰腿痛时，肾俞、大肠俞、腰阳关等穴位较为常用。肾俞穴是肾的背俞穴，位于腰部第二腰椎棘突下旁开1.5寸处，与肾脏的功能密切相关。中医认为腰为肾之府，肾俞穴可补肾壮腰，温针灸肾俞穴有助于改善腰部的气血亏虚或寒湿阻滞等情况。大肠俞是大肠的背俞穴，位于腰部第四腰椎棘突下旁开1.5寸，对腰部肌肉的调节以及肠道功能的改善有一定作用，可缓解腰部肌肉紧张^[5]。腰阳关穴位于腰部正中，是督脉上的穴位，督脉为阳脉之海，温针灸腰阳关穴可振奋阳气，驱散腰部寒湿，减轻腰部疼痛^[6]。

（二）操作规范与技巧

温针灸时，针刺手法至关重要。进针要准确，根据穴位的不同特点，选择合适的进针角度和深度。例如，在针刺风池穴时，应向鼻尖方向斜刺0.8-1.2寸，避免针刺过深损伤延髓。进针后，要施行适当的提插补泻手法。对于颈肩腰腿痛患者，多采用补法或平补平泻法^[7]。补法可起到扶正补虚的作用，适用于久病体虚、气血不足的患者；平补平泻法则可调节经络气血的平衡。在针刺得气后，再进行温针灸操作。艾灸的用量和火候直接影响

温针灸的治疗效果，将艾绒搓成合适大小的艾团，套在针柄上点燃^[8]。艾团的大小应根据患者的体质、病情以及穴位的耐受程度来确定。一般来说，体质强壮、病情较重的患者可以使用稍大一点的艾团，但也要注意避免烫伤皮肤。火候方面，要保持艾绒均匀燃烧，使温热感持续而稳定地通过针体传导到穴位深处。在艾灸过程中，要密切观察患者的反应，若患者感觉过热或疼痛，应及时调整艾绒与皮肤的距离或采取适当的防护措施^[9]。

（三）与其他疗法的联合应用

温针灸与推拿按摩联合应用可提高治疗颈肩腰腿痛的效果，推拿按摩能够放松肌肉，改善局部血液循环，缓解肌肉紧张和痉挛。在温针灸之前进行推拿按摩，可以使肌肉松弛，便于针刺操作，同时也能提高穴位的敏感性^[10]。例如，对于颈肩部疼痛患者，先通过推拿按摩手法如揉法、滚法、拿法等放松斜方肌、肩胛提肌等肌肉，然后再进行温针灸治疗。温针灸后，再进行一些轻柔的推拿按摩，可进一步促进气血运行，巩固治疗效果^[11]。结合康复训练也是温针灸治疗颈肩腰腿痛的重要方面，康复训练可以增强肌肉力量，改善关节活动度，提高身体的协调性。对于腰部疼痛患者，在温针灸治疗的同时，配合腰部的康复训练，如五点支撑法、小燕飞等动作，可以增强腰部肌肉力量，减轻腰椎的压力。对于肩部疼痛患者，进行肩部的主动和被动活动训练，如肩关节的外展、前屈、后伸等训练，可与温针灸协同作用，促进肩部功能的恢复^[10]。

（四）治疗疗程与疗效评估

温针灸治疗肩痛及腰腿痛时，疗程设定和疗效评估同样至关重要。在疗程方面，常规情况下每周2-3次，10-15次为一疗程。然而，病情与体质的差异会影响疗程的长短，轻症且体质佳者可能短期收效，重症且病程长的患者则需多疗程连续治疗^[12]。在疗效评估上，除了采用VAS评分法评估疼痛程度、用量角器测量关节活动度以及借助Fugl-Meyer评估量表等评估日常生活能力外，对于肩痛患者，还可以引入三角肌肌电监测作为评估手段^[14]。三角肌肌电通过肌电图仪测得，可以监测肩部肌肉的活动情况，评估肌肉的功能状态。通过对比治疗前后的肌电数据，可以客观反映温针灸治疗对肩部肌肉功能的影响，从而更加全面地评估治疗效果^[15]。

表1：不同病情程度患者温针灸疗程对比

病情程度	平均疗程（周）	疗程范围（周）
轻度	2-3	1-3
中度	4-6	3-7
重度	8-12	6-15

表2：不同体质患者温针灸疗程对比

体质类型	平均疗程（周）	疗程范围（周）
强壮型	3-5	2-6
虚弱型	6-9	4-10

表3：温针灸治疗前后疼痛程度（VAS评分）对比

评估时间	VAS评分平均值	样本数量
治疗前	6.5±1.2	50
治疗后	3.2±0.8	50

表4: 温针灸治疗前后关节活动度对比

评估时间	前屈活动度	外展活动度	后伸活动度	样本数量
治疗前	120±15	90±10	30±5	30
治疗后	150±10	120±8	40±6	30

四、结束语

综上所述, 温针灸在颈肩腰腿痛患者的治疗中展现出了积极的影响。通过减轻肢体疼痛、改善三角肌表面肌电活动并提升运动功能, 为患者的康复带来了希望。

参考文献

- [1] 马慧, 程建斌. 温针灸结合推拿康复治疗对老年脑梗死患者脑神经递质及肢体功能的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2022, 7(33):149-153.
- [2] 张金玉. 温针灸配合穴位敷贴治疗乳腺癌根治术后上肢水肿临床效果观察 [J]. 辽宁中医杂志, 2023, 50(06):205-207.
- [3] 张弦. 不同针灸疗法治疗中风后肩手综合征的疗效观察 [J]. 中医临床研究, 2022, 14(26):75-77.
- [4] 荆玮, 祁龙, 张云霞. 温针灸治疗神经根型颈椎病的临床效果 [J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(06):106-107.
- [5] 周星, 虎文翠. 温针灸治疗中风后肩手综合征38例临床观察 [J]. 中国民族民间医药, 2021, 30(19):98-100.
- [6] 张洪安; 王东洋; 汪婉莉; 林学武. 温针灸配合推拿治疗退行性膝关节炎的疗效观察 [J]. 云南中医中药杂志, 2024(08): 58-60.
- [7] 朱广玮; 朱纯生. 温针灸联合推拿拔伸松动手治疗粘连期肩周炎疗效观察 [J]. 实用中医药杂志, 2024(08): 1635-1636.
- [8] 万丹. 中药塌渍联合温针灸对膝关节骨性关节炎患者膝关节功能及疼痛的影响 [J]. 沈阳医学院学报, 2023(01): 48-51.
- [9] 何威; 吴山永. 一种防烫式温针灸装置的设计与应用 [J]. 中国乡村医药, 2023(02): 51-52.
- [10] 王环芬; 应尚艳. 温针灸配合气球吹摆法功能训练治疗慢性阻塞性肺疾病的疗效观察及对膈肌功能的影响 [J]. 上海针灸杂志, 2023(05): 433-438.
- [11] 李莲雄; 张斌; 吴丽萍. 中药熏蒸联合温针灸对老年颈肩腰腿痛患者的效果探讨 [J]. 名医, 2023(14): 21-23.
- [12] 马晓静. 穴位温针灸法在老年颈肩腰腿痛患者中的临床效果观察 [J]. 新疆中医药, 2022(04): 32-35.
- [13] 徐刚; 高明; 刘堂义; 唐文超; 温军玲; 李少雄. 一种可量化评价的温针灸实训教学仪的研制与实践 [J]. 针刺研究, 2024(01): 99-102.
- [14] 郭佳佳; 张程; 李一萍. 温针灸辅助膝关节骨性关节炎临床观察 [J]. 实用中医药杂志, 2024(01): 82-83.
- [15] 王喜燕. 温针灸在腰椎间盘突出症中的应用 [J]. 光明中医, 2024(08): 1598-1600.