

中医康复在运动损伤康复中的应用

方秀秀

火箭军广州特勤疗养中心, 广东 广州 510515

摘要： 中医康复在运动损伤康复中地位独特且重要，其以经络、气血、脏腑等学说为理论基础，关联运动损伤并构建康复策略框架。中医康复技术丰富，中药疗法内服辨证施治，外敷、熏蒸各有药理与应用要点；针灸通过针法、穴位调节机体；推拿按摩手法多样且各阶段策略有别，可协同增效；拔罐类型多样，利于缓解疼痛、促进恢复且有操作注意事项；中医养生功法有健身原理，康复锻炼中有特定方法与要点，兼具预防和康复作用。同时，中医康复方案注重个性化，依损伤类型、患者体质、运动项目特点优化调整，综合考量提升康复效果，帮助患者恢复运动与健康生活。

关键词： 中医康复；运动损伤；经络气血；中药疗法；针灸推拿

Application of Traditional Chinese Medicine Rehabilitation in Sports Injury Rehabilitation

Fang Xiuxiu

Rocket Force Guangzhou Special Service Sanatorium, Guangzhou, Guangdong 510515

Abstract： Traditional Chinese medicine (TCM) rehabilitation holds a unique and important position in sports injury rehabilitation. Based on the theories of meridians, qi and blood, and viscera, it correlates sports injuries and constructs a framework for rehabilitation strategies. TCM rehabilitation techniques are rich and varied. Internal administration of traditional Chinese medicine therapy is based on syndrome differentiation and treatment, while external application and fumigation have their own pharmacological and application points. Acupuncture regulates the body through acupuncture techniques and acupoints. Tuina massage techniques are diverse, and strategies vary at each stage, which can be synergistic. There are various types of cupping, which are beneficial for pain relief and recovery, and there are operating precautions. TCM health exercises have fitness principles, and there are specific methods and points in rehabilitation exercises, which have both preventive and rehabilitative effects. At the same time, the TCM rehabilitation program focuses on individualization, optimizing adjustments based on injury type, patient constitution, and sports characteristics, comprehensively considering the improvement of rehabilitation effects, and helping patients recover sports and healthy living.

Keywords： traditional chinese medicine rehabilitation; sports injury; meridian Qi and blood; traditional Chinese medicine therapy; acupuncture and massage

引言

在体育活动频繁、运动损伤率渐高的背景下，现代康复医学虽有成果，中医康复却凭借经络气血、脏腑等中医理论强调人体整体平衡，以中药内服外用、针灸、推拿、拔罐、养生功法等多疗法从多方面作用于损伤部位与机体整体，于运动损伤康复各阶段积极独特地促进气血流通、消肿止痛、修复组织并增强机体功能恢复能力，是融合传统智慧与现代需求的有效康复途径，值得深入研究与推广。

一、中医康复理论基础与运动损伤的关系

运动损伤康复工作既复杂又系统。中医康复凭借经络、气血、脏腑学说等扎实理论基础，与运动损伤康复紧密相连、彼此交融，由此搭建起核心架构。这样能从整体上把握人体损伤的变化情况，进而制定康复策略，推动机体功能恢复。

(一) 中医经络学说与运动损伤

中医学认为人体是一个结构完整、机能统一的有机整体，人

体五脏六腑、形体官窍并不是孤立存在的，而是一个相互关联的有机统一体。其中经络在维持机体统一性方面起着重要的桥梁作用，是一个运行气血、联络脏腑、沟通上下内外、感应传递信息的通路系统，是人体结构的重要组成部分^[1]。在运动损伤中，经络学说很重要。人出现扭伤、挫伤、拉伤等运动损伤时，经络气血运行易受阻，损伤局部气血不通，会产生疼痛、肿胀、瘀斑等状况。

比如急性踝关节扭伤，常因经络受损，气血瘀滞在足踝部，

导致疼痛、肿胀明显，活动受限。从经络循行来看，足踝部有足太阳膀胱经、足少阳胆经等多条经络经过，损伤会影响它们气血正常流通。

依据经络学说，针刺昆仑、丘墟等穴位，可疏通经络、调和气血，让瘀滞气血重新流通，缓解疼痛与肿胀，促进损伤组织修复。推拿按摩手法作用于损伤部位及周边经络区域，能沿经络走向疏导气血，激发经络自我调节功能，增强机体修复能力，恢复受损经络正常传导功能，改善运动损伤后的局部和整体机能状态。

（二）气血理论在运动损伤康复中的应用

气血是人体生命活动的关键物质与动力，二者相互依存。运动损伤康复中，气血理论极为重要。损伤后气血运行受扰，常气滞血瘀，气不通则局部胀痛，血瘀则肿痛，肢体功能也受气血阻滞而受限，如肌肉拉伤时气血受损凝滞，致肌肉疼痛、僵硬、功能障碍。

基于气血理论，康复治疗可采用活血化瘀、行气止痛之法。中药内服可选桃红四物汤等，桃仁、红花能散瘀血，川芎、当归可恢复气血运行，改善损伤处营养供应，加速组织修复^[2]。针灸治疗时，针刺血海、膈俞等穴位能调节气血，血海是脾经活血化瘀要穴，膈俞为血之会穴，可促进瘀血化解吸收，恢复气血通畅，利于损伤组织再生与功能恢复。康复后期适当运动锻炼也有利于气血流通与生成，促进身体机能提升。

（三）脏腑学说对运动损伤康复的指导意义

脏腑学说以五脏为核心，借经络系统连接四肢百骸与五官九窍成有机整体，对运动损伤康复意义重大。运动损伤多涉筋骨，与肝肾密切相关，因肝主筋、肾主骨。像长期高强度运动致膝关节损伤，如半月板磨损、韧带拉伤，从脏腑层面看，过度运动耗肝肾之精，肝肾亏虚使筋骨失养，易引发损伤且妨碍修复。康复时依脏腑学说可滋补肝肾，选杜仲、续断、牛膝等中药，杜仲补肝肾强筋骨，续断续筋接骨，牛膝补肝肾引药至病处，内服可补肝肾精，助受损筋骨修复再生^[3]。且五脏相互关联，脾是后天之本与气血生化之源，脾胃功能影响营养吸收运化，关联肝肾及筋骨滋养。故康复方案要调脾胃保气血，让机体在脏腑协调下，实现运动损伤康复与机能重建。

二、中医康复技术在运动损伤康复中的具体应用

中医康复技术源远流长，历经数千年实践，在运动损伤康复方面具有多维度且综合性的应用价值。它以中医理论为基石，遵循整体观念，采用多种方法作用于人体，既能促进运动损伤修复与功能恢复，又对预防运动损伤再次发生有积极意义。

（一）中药疗法

中药治疗运动损伤时，内服需依患者个体、损伤类型及病程辨证论治。初期气血瘀滞、经络受阻，有肿痛、活动受限表现，可用复原活血汤活血化瘀、消肿止痛；损伤修复后若肝肾亏虚，可用六味地黄丸加味滋补肝肾、强筋健骨促康复^[4]。

外敷能让药物直达局部，像乳香、没药可改善循环、减轻炎

症、促进修复，按损伤部位和症状把药研末调敷或制成膏药贴敷即可。

中药熏蒸借助蒸汽温热与药力，经皮肤渗透、经络传导起效，温热可促进血液循环利于吸收，药力能祛风散寒等。把艾叶等药放熏蒸仪器加热成蒸汽，患者依损伤部位暴露相应部位熏蒸，它适用于各类运动损伤，对慢性劳损、关节痉挛效果好，能放松肌肉、增加关节活动度、改善营养供应，助力损伤修复和功能恢复。

（二）针灸疗法

推拿按摩手法丰富且功效独特。揉法可舒缓肌肉疼痛、促进血运与放松肌肉；滚法擅解肌痉挛、增强关节灵活性；拿法能通经络、调气血并利肌损伤康复。运动损伤初期，轻揉减肿痛；中期时退加滚法与弹拨法助组织修复；后期用扳法、摇法恢复关节功能，配揉法、拿法防肌萎缩。

推拿与中药、针灸、康复训练协同治疗效果佳。与中药协同，先中药熏蒸热敷，再推拿并外敷；与针灸结合，针刺后推拿；与康复训练联合，训练前后皆施。训练前，推拿可放松肌肉、增加关节灵活，为训练做准备^[5]；训练后，能缓解疲劳、减轻肌肉酸痛促恢复。通过这些协同方式，从多方面助力患者身体机能恢复与提升，充分发挥推拿在综合治疗中的积极作用，让患者能更好地恢复健康。

（三）推拿按摩

推拿按摩手法多样且各有专长。揉法用指、掌、肘回旋运动，缓解肌肉疼痛、促血循环、放松肌肉；滚法靠手背等滚动，解痉挛、增关节灵活性，缓解颈肩酸痛佳^[6]；拿法以拇指与四指捏揉，通经络、调气血，助肌肉损伤恢复。

运动损伤不同阶段用不同手法，初期轻揉消肿痛，中期加滚法、弹拨法促修复，后期用扳法、摇法恢复关节功能并配揉法、拿法防萎缩。

推拿与中药、针灸、康复训练配合能增效，如与中药协同先后熏蒸热敷、推拿、外敷，与针灸、康复训练结合也各有相应操作。

（四）拔罐

拔罐是传统中医疗法，靠罐内负压吸附体表来治病，分火罐、气罐、竹罐。火罐靠燃烧造负压，适合体质强、肌肉厚处运动损伤；气罐用抽气装置，操作简便安全，适用广，适合初学者和家庭保健；竹罐经中药煮制，对寒湿痹阻型运动损伤好^[7]。在运动损伤康复中，它能改善血液循环、减轻炎症等，对网球肘等病症有效。操作时要选好体位，注意时间、力度，皮肤有问题处不宜拔罐，过程中观察反应，拔罐后保暖，短时间内别洗澡防感染。

（五）中医养生功法

太极拳以捋捋挤按等基本技法为核心，动作缓慢柔和连贯，通过身体慢动与呼吸配合，调节肺功能、促进气血流通，且其动作要求可锻炼平衡、协调与下肢力量及关节稳定性，腰部损伤康复时依阶段调整锻炼方法。八段锦八组动作舒展优美，能全面调节经络气血、增强脏腑功能与身体柔韧性等，锻炼要点是动作

规范与呼吸配合^[8]。中医养生功法对运动损伤预防与康复意义重大,预防上可增强身体多方面能力、降低损伤风险,康复上能促进机能恢复、改善心理状态、提高康复依从性,使患者回归正常。

三、中医康复方案的个性化制定

在运动损伤康复里,个性化的中医康复方案很重要,能让治疗和康复更高效。因为运动损伤五花八门,患者体质也不一样,运动项目各有特点,通用方案很难管用。个性化方案能根据患者的具体状况,综合考虑各种因素,把中医康复的长处发挥出来,提高康复成效,帮患者快点恢复运动,过上健康生活。

(一) 基于运动损伤类型的方案选择

运动损伤包含肌肉拉伤、肌腱损伤、关节扭伤、骨折等多种类型,各有不同病理特点与修复需求,因此中医康复方案的针对性极为关键。肌肉拉伤主要是肌肉纤维撕裂,初期治疗着重活血化瘀、消肿止痛,内服云南白药胶囊,配合揉法、滚法推拿按摩促进局部血液循环^[9]。关节扭伤如踝关节扭伤,在活血化瘀同时要恢复关节稳定性与疏通经络气血,针灸选取关节周围穴位,中药外敷金黄膏。骨折复位固定后,中医康复侧重促进愈合与功能恢复,内服以续断等为主的方剂,中后期结合推拿按摩与康复训练,按摩骨折周围肌肉防萎缩,依情况进行关节被动与主动活动练习以恢复关节功能与重建肢体协调性。

(二) 考虑患者体质因素的个性化调整

患者体质差异于运动损伤康复影响重大。中医体质学说分多种类型,如平和、气虚、阳虚等质。气虚质正气不足,运动损伤后恢复慢,易疲劳气短,康复方案中药内服选四君子汤加味健脾益气,推拿宜轻揉并点按足三里等穴位培补元气;血瘀质瘀血倾

向明显,运动损伤后局部瘀血肿痛重且难愈,中药用血府逐瘀汤活血化瘀,针灸可加放血疗法,拔罐于损伤部位及穴位处促瘀血排出^[10];阳虚质阳气不足,肢体发凉怕冷,运动损伤康复需温阳散寒,中药内服金匱肾气丸温补肾阳,康复配合艾灸关元等穴位,借温热通经络气血、驱散寒邪以利损伤修复与功能恢复。

(三) 结合运动项目特点的康复方案优化

不同运动项目对身体要求与损伤机制差异显著,中医康复方案应依其特点优化。篮球运动对抗强、跳跃急停转身多,常见踝关节扭伤等损伤,康复初期除常规中医手段,加强踝关节稳定性训练,如平衡板训练及站桩练习;网球运动反复挥拍致肩肘劳损与关节损伤,康复注重肩部肌肉协调性与柔韧性训练及专项力量训练;长跑运动员常见下肢肌肉疲劳与膝关节劳损伤,康复方案中中药熏蒸缓解疲劳,康复训练结合按摩手法放松肌肉并进行力量与关节活动度训练,使康复后身体契合运动需求,预防损伤并提高成绩。

四、结束语

总之,中医康复在运动损伤康复领域具有不可替代的重要地位与价值。其深厚的理论基础为理解运动损伤的发生发展及制定康复策略提供了全面视角,丰富多样的康复技术手段相互配合、协同增效,能有效促进损伤修复与功能恢复,且在预防损伤复发方面成效显著。个性化康复方案的制定更是充分考虑到运动损伤类型的复杂性、患者体质的多样性以及运动项目的独特性,精准施术,最大程度地发挥中医康复优势,助力患者重归运动赛场与健康生活轨迹,为运动损伤康复事业开辟了独具特色且前景广阔的道路,值得在体育医学及康复领域深入研究、广泛推广与传承发展。

参考文献

- [1] 张立娟, 张蕾, 张倩, 等. 经络学说在中医学中应用 [C] // 中国解剖学会. 中国解剖学会2021年年会论文文摘汇编. 山东中医药大学中医学院, 2021:1.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.078385.
- [2] 王玉刚, 李明襄, 李明凯, 等. 基于经络学说的294例大学生头痛病因病机探析 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2021,19(11):47-51.
- [3] 齐浩宏. 中医康复治疗膝关节运动损伤的运用与临床效果评价 [J]. 中华养生保健, 2023,41(08):16-19.
- [4] 董正显. 中医治疗手段在运动损伤康复治疗中的应用研究进展 [J]. 当代医学, 2021,27(34):193-194.
- [5] 杨依明, 刘贇, 徐衡. 中医推拿对网球运动损伤的康复理疗研究 [J]. 文体用品与科技, 2021,(14):61-62.
- [6] 卢泽维. 中医疗法在运动损伤康复治疗中的应用研究 [J]. 体育风尚, 2020,(08):125+133.
- [7] 苏伟, 秦黎虹. 常见运动损伤的中医康复治疗进展 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020,41(04):470-472.
- [8] 杨隆梅. 山西跆拳道优秀运动员运动损伤康复研究 [D]. 山西大学, 2023.DOI:10.27284/d.cnki.gsxiu.2023.001351.
- [9] 黄云霞, 黄雪霞, 文静. 中医药在运动损伤康复治疗中的临床应用研究进展 [J]. 基层中医药, 2023,2(04):64-70.DOI:10.20065/j.cnki.btc.20230083.
- [10] 李炎. “校园足球”运动损伤防护及康复培训需求研究 [D]. 郑州大学, 2021.DOI:10.27466/d.cnki.gzzdu.2021.005110.