

近五年针刺治疗急性踝关节扭伤的研究进展

王 利¹, 宋春华^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第二医院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年6月15日; 录用日期: 2024年7月9日; 发布日期: 2024年7月15日

摘 要

急性踝关节扭伤是一种常见的运动损伤, 通常发生在跑步、跳跃、篮球、足球等高强度的体育活动中。其主要表现为踝关节疼痛、肿胀、活动受限, 严重影响了患者的日常生活和运动能力。临床上西医治疗注重症状的缓解, 而非病因治疗, 这意味着即使疼痛和肿胀得到了缓解, 但关节内在的损伤可能并未得到完全的修复, 可能导致疾病的复发或转为慢性, 而针刺治疗能很好的弥补西医治疗的弊端, 且安全性更高。本文将通过文献检索、查阅, 对近五年针刺治疗急性踝关节扭伤进行总结, 就其中单纯针刺、针刺结合其他疗法进行分析和概述, 旨在为治疗本病提供一些临床思路。

关键词

筋伤, 急性踝关节扭伤, 急性软组织损伤, 针刺

Research Progress on Acupuncture Treatment of Acute Ankle Sprain in the Past Five Years

Li Wang¹, Chunhua Song^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jun. 15th, 2024; accepted: Jul. 9th, 2024; published: Jul. 15th, 2024

Abstract

Acute ankle sprain is a common sports injury that typically occurs in high-intensity sports activities such as running, jumping, basketball, and football. Its main manifestations are ankle joint pain,

*通讯作者。

文章引用: 王利, 宋春华. 近五年针刺治疗急性踝关节扭伤的研究进展[J]. 临床医学进展, 2024, 14(7): 476-479.

DOI: 10.12677/acm.2024.1472039

swelling, and limited mobility, which seriously affect the patient's daily life and exercise ability. In clinical practice, Western medicine treatment focuses on symptom relief rather than etiological treatment. This means that even if pain and swelling are relieved, the internal damage to the joints may not be completely repaired, which may lead to disease recurrence or chronic progression. Acupuncture treatment can effectively compensate for the shortcomings of Western medicine treatment and has higher safety. This article will summarize the acupuncture treatment of acute ankle sprain in the past five years through literature search and review. It will analyze and summarize the acupuncture, acupuncture combined with other therapies, aiming to provide some clinical ideas for the treatment of this disease.

Keywords

Tendon Injury, Acute Ankle Sprain, Acute Soft Tissue Injury, Acupuncture

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

急性踝关节扭伤是我们日常生活中较常见的肌肉骨骼损伤, 不及时有效治疗, 可能导致慢性踝关节不稳, 使患者陷入“扭伤-不稳定-再次扭伤”的恶性循环, 从而降低患者的生活质量, 并给社会医疗保障体系带来一定的负担[1] [2]。目前临床上治疗本病多坚持 POLICE 原则, 并在此基础上加用针刺等其他中医疗法[3]。针刺治疗本病历史悠久, 其疗效显著、安全性高, 临床应用较为广泛[4]。

2. 单纯针刺

本病属于筋伤范围, 病因不外乎跌打损伤, 《素问·阴阳应象大论篇》提到“气伤痛, 形伤肿”, 均说明局部损伤会伤及气血, 而针刺有良好的行气活血, 舒筋活络的作用。临床上筋伤取穴一般以局部的压痛点为主, 《太素》: “以筋为阴阳气之所资, 中无有空, 不得通于阴阳之气上下往来, 然邪入腠袭筋为病, 不能移输, 遂以病居痛处为输, 故曰: 筋者无阴无阳, 无左无右, 以候痛也。” 颜嘉, 王德军等[5]在中医经筋理论的指导下针刺触发点治疗急性踝关节扭伤, 结果表明针刺触发点对踝关节周围的筋膜、肌肉、韧带损伤起到修复的作用, 能有效消除组织肿胀, 改善踝关节功能。许怀来, 雷仲民等[6]认为人体经络系统是一个整体, 当局部气血受损后, 由于“同声相应, 同气相求”, 相应的同气部位或同气经络也会受到影响, 故针刺“同气阿是穴”治疗急性踝关节扭伤, 结果表明此疗法取穴少, 疗效显著。临床上除以局部压痛点为主外, 针刺特定穴位治疗本病不仅有很好的消肿止痛, 恢复关节功能的疗效, 同时也使一部分恐针患者的能较好的进行针刺治疗。柳杨, 龚庆等[7]在中医远端左右交叉取穴, 以调整气血阴阳的理论指导下针刺养老穴治疗本病, 研究结果表明在止痛和有效率上观察组均优于对照组。

3. 针刺结合中药

3.1. 内服

针药相结合治病由来已久, 早在《黄帝内经》中就已经提出“毒药治其内, 针石治其外”“病形已成, 乃欲微针治其外, 汤液治其内”的诊疗方案。本病属于筋伤范围, 因其患处气血郁结不通, 不通则为疼痛肿胀, 故临床一般以活血化瘀, 舒筋活络, 行气止痛为治则。芍药甘草汤源自于《伤寒论》, 全

方仅由芍药、甘草 2 味药组成。李斌杰, 周晓芳等[8] [9]通过芍药甘草汤结合针刺治疗急性踝关节扭伤来观察患者炎症因子变化情况, 结果显示针药相结合诊疗方案患者的炎症因子及血清疼痛物质水平都明显降低, 且降低程度比对照组更明显。宜娟娟, 曹玉举等[10]亦通过观察患者治疗前后症状及踝关节功能验证了芍药甘草汤结合针刺治疗急性踝关节扭伤的有效性和临床可行性。

3.2. 外用

中药外用作用于皮肤表面, 能够刺激皮肤神经末梢, 改善局部血液循环, 且中药成分能够渗透皮肤, 进入深层组织发挥抗炎、消肿、止痛等药物作用。苏攀[11]运用活血止痛膏配合针刺治疗急性踝关节扭伤, 结果显示二者协同治疗能够更好的发挥活血行气、消肿止痛的功效, 从而能更有效的改善患处肿胀疼痛的症状, 恢复踝关节功能。李浩, 朱伟等[12]运用玄黄膏联合黄帝内针治疗急性踝关节扭伤, 研究结果表明两组治疗均有效, 但膏药与针刺联合治疗能够更快速有效的缓解局部红肿热痛。除膏剂外中药熏蒸也有很好的疗效。研究表明[13]中药熏蒸疗法集热疗、药疗、汽疗等多种治疗方法为一体, 可以有效的改善患者局部组织血液循环; 可以松弛肌肉、缓解肌肉痉挛和疼痛, 从而缓解患者的痛苦; 同时熏蒸中相应的药物成分还可以抑制局部炎症反应, 减轻患处红肿、热痛等症状, 促进炎症的消退。汪维, 曹欣宇等[14]采用苏筋通络方结合“行气活血”针刺法治疗本病, 临床研究显示此法可以较好的改善患者症状及踝关节功能、疼痛程度。

4. 针刺联合放血疗法

刺血疗法就是以三棱针等针具刺破人体某些腧穴、病灶处或浅表小静脉, 放出少量血液, 从而达到治疗疾病的一种特殊外治方法。其之所以有效, 关键在于运用较为灵活, 可以适病适症的准确的控制出血量、破血外泄, 且快速强刺可使邪随血出, 祛瘀通络, 使经气通畅, 营血顺达, 而达到邪随血泻、去腐生新、活血祛瘀等全方位的功效。祖国医学对此法有较深刻的阐述, 《素问·离合真邪论篇》曰: “疾出以去盛血, 而复其真气, 刺出其血, 其病立已”; 《灵枢·小针解》在阐述针灸治疗原则时提出“菀陈则除之者, 去血脉也”。陈冬, 王圆圆等[15]运用针结合刺络药物罐治疗急性踝关节扭伤, 临床研究结果表明此法加强了排瘀祛除疼痛的作用, 从而减少了因踝关节反复扭伤而导致踝关节不稳的可能性。项长云, 朱学海等[16]认为放血疗法能祛除局部瘀血, 有助于瘀血生新, 故运用针刺结合放血疗法治疗急性踝关节扭伤, 均取得了很好的治疗效果。

5. 针刺结合康复治疗

踝关节扭伤后, 如果没有骨折等问题, 受伤后 48~72 小时以后, 要及时进行简单的康复训练。踝关节扭伤急性期需要固定休息, 而长时间休息不活动, 会出现脚踝关节粘连、肌肉萎缩、力量下降等一系列并发症。早期的康复训练[17]可以有效的促进患侧韧带及组织损伤的修复, 预防关节的僵硬, 有利于维持踝关节的稳定性, 降低患侧下肢静脉血栓的形成, 从而促进患者病情的转归, 预防再次扭伤。袁家秀, 欧阳梦婷等[18]通过应用针刺运动疗法联合早期康复训练治疗急性踝关节扭伤, 来观察此治疗方案对患者踝关节功能、血清炎症因子及致痛物质水平的影响, 研究结果显示此法可以提高患者痛阈值, 从而减轻致痛物质的释放; 可以畅通经脉, 促进患处气血流通; 亦可以促进局部微循环, 加快患处炎症因子的吸收。徐卢勇[19]在针刺的基础上加上推拿治疗本病, 研究结果表明两者协同治疗可加速机体血液、淋巴液的循环, 从而使水肿消退, 粘连松解, 踝关节功能障碍消失。

6. 小结

综上相关文献整理可知单一针刺治疗和针刺联合其他疗法均对急性踝关节扭伤的治疗起到正向调控

作用。但仍存在以下问题：在针刺上仍存在针刺部位、手法、深度及治疗时间缺乏规范化的问题，故应加大基础动物实验研究，探求最优治疗方案，从而更好的完善针刺对急性踝关节扭伤的诊疗。

参考文献

- [1] 刘亚楠, 田雪文, 宋祺鹏, 等. 全身性疲劳对功能性踝关节不稳者平衡能力和跳跃落地时踝关节本体感觉的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2023, 38(12): 1669-1676.
- [2] Hertel, J. and Corbett, R.O. (2019) An Updated Model of Chronic Ankle Instability. *Journal of Athletic Training*, **54**, 572-588. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-344-18>
- [3] 许怀来, 雷仲民, 刘义辉, 张立新. 近十年中西医结合治疗急性踝关节扭伤的研究进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2021, 30(31): 3516-3520.
- [4] 罗容, 石文英, 叶勇, 章薇. 针刺核心要素对软组织损伤疾病的影响[J]. 针灸临床杂志, 2021, 37(10): 6-9.
- [5] 颜嘉, 王德军, 王伟, 黄玉梅, 刘英桃, 付磊. 中医经筋理论指导下针刺触发点治疗急性踝关节扭伤的临床效果[J]. 中国医药导报, 2023, 20(31): 133-136.
- [6] 许怀来, 雷仲民, 张立新, 孙佩宇, 刘义辉. 针刺“同气阿是穴”治疗急性踝关节扭伤的临床观察[J]. 中国中医急症, 2023, 32(8): 1429-1432.
- [7] 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.
- [8] 李斌杰, 周晓芳, 黄自冲. 芍药甘草汤加减联合针刺疗法对急性踝关节扭伤患者炎症因子的影响[J]. 中国医院用药评价与分析, 2022, 22(3): 286-288, 292.
- [9] 雷涛, 孙银娣, 曹毅, 等. 芍药甘草汤联合针刺治疗急性踝关节扭伤的效果及对踝关节功能的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(33): 141-143.
- [10] 宜娟娟, 曹玉举, 郭永昌. 芍药甘草汤联合针刺治疗急性踝关节扭伤疗效观察[J]. 中国中医急症, 2020, 29(2): 326-328.
- [11] 苏攀. 活血止痛膏配合针刺治疗急性踝关节扭伤临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2019, 35(7): 773-775.
- [12] 李浩, 朱伟, 王鸽鸽, 窦群立, 程延. 玄黄膏联合黄帝内针治疗急性踝关节扭伤疗效研究[J]. 中国中医急症, 2021, 30(1): 67-70.
- [13] 陈丽云, 张舟. 针刺腰痛点联合中药熏蒸治疗气滞血瘀型急性腰扭伤效果观察[J]. 中国乡村医药, 2024, 31(7): 8-9.
- [14] 汪维, 曹欣宇, 李旭, 盛文博, 李群峰, 赵勇, 马伟巍. 苏筋通络方结合“行气活血”针刺法治疗急性踝关节扭伤临床观察[J]. 中华中医药学刊, 2024, 42(2): 51-54.
- [15] 陈冬, 王圆圆, 吴函秋, 程肖芳. 浮针结合刺络药物罐治疗急性踝关节扭伤的临床观察[J]. 中国中医急症, 2023, 32(6): 1066-1069.
- [16] 项长云, 朱学海, 宋茜, 等. 针刺配合放血疗法治疗急性踝关节扭伤 40 例[J]. 实用中医药杂志, 2021(7): 1240.
- [17] 韩文英, 王兰香, 张秀平, 殷晓伟, 张颖, 刘瑒, 段昕好. 踝关节扭伤的中医康复治疗及心理干预的研究进展[J]. 中华保健医学杂志, 2022, 24(1): 78-80.
- [18] 袁家秀, 欧阳梦婷, 罗颖慧, 等. 针刺运动疗法联合早期康复训练对急性踝关节扭伤患者踝关节功能、血清炎症因子和致痛物质水平的影响[J]. 现代生物医学进展, 2023, 23(4): 739-743.
- [19] 徐卢勇. 针刺联合推拿对急性踝关节扭伤患者踝关节功能及疼痛肿胀程度的影响[J]. 中国民间疗法, 2021, 29(14): 51-53.