

# 近年来中西医治疗腰背肌筋膜炎的研究进展

刘勇创

金湖县中医院针灸康复科，江苏 淮安

收稿日期：2024年7月1日；录用日期：2024年7月26日；发布日期：2024年8月6日

---

## 摘要

腰背肌筋膜炎是腰背疼痛常见的原因，腰背肌筋膜炎的中西医临床治疗手段日趋多样，目前已有诸多进展。中医与西医都有较好的治疗方式来改善症状，本文就近年来中西医的临床治疗手段作一叙述。

## 关键词

腰背肌筋膜炎，中西医，研究进展

---

# Research Progress on the Treatment of Lumbar and Back Myofascial Inflammation with Traditional Chinese and Western Medicine in Recent Years

Yongchuang Liu

Department of Acupuncture Rehabilitation, Jinhu County Hospital of Traditional Chinese Medicine, Huai'an Jiangsu

Received: Jul. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: Jul. 26<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 6<sup>th</sup>, 2024

---

## Abstract

Myofascial pain syndrome is a common cause of lumbago and back pain. The clinical treatment of myofascial pain syndrome with traditional Chinese and western medicine is increasingly diverse, and there have been a lot of progress. Both Chinese medicine and Western medicine have better treatment methods to improve symptoms. This article describes the clinical treatment methods of Chinese and Western medicine in recent years.

## Keywords

**Myofascial Pain Syndrome, Traditional Chinese and Western Medicine, Research Progress**

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

腰背肌筋膜炎属于中医“痹症”的范畴，中医认为风、寒、湿三气杂至，合而为痹，风胜者为行痹，寒胜者为痛痹，湿胜者为着痹。腰脊为督脉和足太阳经脉所过，经筋所循，凡闪挫、跌仆、劳损、潮湿、寒冷刺激，伤及腰脊，筋络受损，或筋节劳损，气滞血瘀，筋拘节错，而致疼痛，重着不去，活动牵掣，发为痹证。西医又将腰背肌筋膜炎称为腰背肌纤维组织炎，该病是由于寒冷、潮湿、慢性劳损而使腰背部筋膜及肌肉组织发生水肿、渗出及纤维性变而致的慢性、非特异性的无菌性炎症[1]。该病是一种常见病，腰腿痛患者中约有 20%~30% 患此病，90% 的腰背痛由此病引起，复发率约为 10% [2]，由于其高发病率、低治愈率和易复发的特点，严重影响人们的生活和工作[3]。随着电子产品和空调的普及，久坐、低头工作及缺乏锻炼的人增多，发病率持续上升且年轻化。

## 2. 腰背肌筋膜炎的中医治疗

### 2.1. 针刺治疗

在治疗腰背肌筋膜炎时，针刺疗法以其安全性高、效率好和环保的特点成为优选。相比口服非甾体抗炎药、低频电刺激、推拿以及电磁波联合吡罗昔康凝胶，针刺在减轻患者疼痛方面表现更为出色；在改善 PRI 评分方面，针刺优于利多卡因注射；而在改善 PRI 和 PPI 评分上，针刺也较推拿和低频电刺激效果更佳[4]。

### 2.2. 灸法治疗

灸法因其治疗过程痛苦小、不良反应少、无创伤且易于坚持，越来越受患者欢迎。腰背肌筋膜炎的主要病机是“不荣”和“不通”，常表现为气滞血瘀。灸法具有温散寒邪、温经通络、回阳固脱、消肿散结等功效。结筋病灶点在艾灸热刺激下呈现出“小刺激大反应”的特性，不仅对肌肤有温煦濡养作用，还可能改善血流动力学，有助于组织修复，减少炎症物质，从而消除疼痛[5]。

### 2.3. 推拿治疗

推拿作为一种绿色疗法，因易于接受而广受欢迎，是我国传统医学的重要特色之一。功法锻炼作为广义推拿治疗的一个重要内容，与推拿结合在临幊上常能取得良好效果，能够有效治疗和预防腰背肌筋膜炎[6]。随着经筋理论的发展和筋膜链理论的创新，腹部推拿越来越受到重视。传统推拿多作用于腰背部，而腰腹推拿则通过整体手法达到阴阳平衡，维持疗效时间较长，从而改善腰背肌筋膜的症状[7]。

### 2.4. 拔罐治疗

通过火罐的温通作用和物理刺激，可以改善腰背部的气血运行，疏通经络，激发全身阳气，增强

膀胱功能。由于督脉统领全身阳气，膀胱经包含全身五脏六腑的背腧穴，因此在督脉和膀胱经进行拔罐治疗能够促进全身经脉气血顺畅，调和五脏六腑，改善机体阴阳失衡的状态[8]。现代研究表明，拔罐可使皮下毛细血管破裂，促进局部微循环，增强细胞代谢能力，同时具有提高免疫力、消炎和镇痛等效果[9]。

## 2.5. 穴位埋线治疗

穴位埋线疗法能软化局部组织，改善病变区域的血液和淋巴循环，促进新陈代谢，营养细胞，维持内环境平衡，利于组织修复，具有双向调节作用[10]。穴位埋线治疗腰背肌筋膜炎，具有调和气血、补通泻结合的特点，疗效显著，安全性高，副作用小，创伤小，依从性高，操作简便，且经济实惠。其疗效持久，每次治疗间隔约半个月，解决了针灸和物理治疗周期短的缺点，适应现代人快节奏、高质量的生活需求，因此值得推广[11]。

## 2.6. 针刀治疗

小针刀在 20 世纪 70 年代由朱汉章先生创制，是一种创新的中医医疗器械，融合传统九针与微创手术刀技术，具备针刺和微创手术刀的双重功效，是现代中西医结合创新的典范。针刀疗法结合了中医技术与西医外科解剖理论，通过作用于“激痛点”，使施术部位发生微损伤，从而使肌肉痉挛得到缓解，新鲜血液流向疼痛部位，促进新陈代谢，最终达到镇痛效果[12]。同时，该疗法以应力动态平衡为理论基础，剥离和松解软组织间的粘连与瘢痕，帮助组织恢复正常动态平衡，起到消除应力、改善功能状态和消退肿痛的作用[13]。

## 2.7. 中药内服

徐天人等[14]研究表明温经通络汤相比常用非甾体类消炎镇痛药，在缓解寒湿型腰背肌筋膜炎患者疼痛和改善生活质量方面更为有效，且相对安全，无明显不良反应，值得推广应用。同时，指导患者进行正确的腰背肌功能训练，避免因药物使用导致的结缔组织粘连、挛缩及瘢痕化，充分体现了中医药结合现代医学治疗腰背肌筋膜炎的特色，为中西医结合治疗腰背肌筋膜炎提供了新思路。朱华亮、周宗波、武旭刚等研究显示身痛逐瘀汤加减内服治疗瘀血阻滞型肌筋膜疼痛综合征，近期能减轻疼痛，恢复腰部活动功能，远期则可减少复发。该汤剂具有改善血液循环、抗炎和镇痛的作用[15]。

## 2.8. 中药外用

中药熏蒸通过加热药物，促进皮肤和孔窍对药物的吸收，从而达到祛风散寒、温通经脉、活血祛瘀、通络止痛的效果。中药熏蒸还能促进局部血液和淋巴循环，增强组织的新陈代谢，因此能对本病进行全方位的治疗。郑凤娥等[16]运用院内协定“腰痛方”进行中药熏蒸，以威灵仙、透骨草、木瓜、伸筋草为主药祛风除湿，加上醋三棱、莪术、红花、花椒、艾叶和细辛，起到祛瘀活血、散寒止痛、温通经络的作用。这些药物组合对瘀血阻滞的筋痹有较好的通经和止痛效果。朱佳丽[17]研究表明桐乌通痹止痛方熏洗能提高风寒湿型腰背肌筋膜炎患者的治疗总有效率，缓解腰背疼痛，提高腰椎活动度，促进腰背功能恢复，具有临床推广价值。

# 3. 腰背肌筋膜炎的西医治疗

## 3.1. 冲击波治疗

体外冲击波是一种压力瞬间急剧变化的高能量机械波，该技术由超声碎石技术发展而来，具有缓解疼痛、影响细胞增殖分化、扩张血管及修复血管、抗炎的作用。任天鹏等研究显示，体外冲击波联合针

灸治疗腰背肌筋膜炎效果显著，能有效改善体内炎性因子和致痛因子的水平，缓解患者疼痛，并提升腰部功能[18]。

### 3.2. 激光脉冲治疗

激光脉冲磁治疗仪结合了脉冲强磁和 650 nm 激光双功能，是一种创新理疗技术，具有深度穿透和无痛刺激的特点。近年来，该技术被广泛应用于腰肌劳损、运动损伤、腰间盘突出等疼痛性疾病的临床治疗，并获得好评。曾科学等[19]研究表明，激光脉冲磁治疗仪在治疗腰背肌筋膜炎方面效果显著，能明显减轻局部疼痛，疗效可靠且复发率低，对提高患者生活质量有积极作用。

### 3.3. 臭氧治疗

医用臭氧的镇痛效果主要体现在其能够减少炎症因子的释放，对多种相关炎症因子受体产生中和作用，从而缓解病灶处的炎性反应。有研究表明，在疼痛的发生、发展和调控过程中，氧自由基起着重要作用，而医用臭氧可以通过上调合成抗氧化酶的作用，同时促进机体清除和代谢氧自由基，从而纠正体内抗氧化 - 氧化的不平衡状态，缓解疼痛[20]。王海慧等[21]的研究认为，在传统疗法的基础上联合低浓度臭氧注射治疗，能够显著提高腰背肌筋膜炎患者临床疗效，更大程度地缓解患者疼痛，加速功能障碍的恢复。

### 3.4. 类固醇激素注射

局部注射小剂量类固醇激素可与周围无菌性积液融合，直接抑制无菌性炎症，促进炎症吸收，加快软组织恢复，短期内快速减轻腰背肌筋膜炎患者的疼痛症状[22]。

### 3.5. 非甾体抗炎药

非甾体抗炎药在骨肌疾病的疼痛治疗中疗效显著，通过抑制环氧酶减少前列腺素的合成，从而降低痛觉敏感状态。对于腰背肌筋膜炎，非甾体抗炎药在急性期疼痛缓解方面效果较好，但只能对症治疗，无法解决病因。常用的口服药如塞来昔布和布洛芬，以及外用的氟比洛芬凝胶贴剂和洛索洛芬钠贴片，因其显著的镇痛、消炎和抗风湿效果而广泛应用。然而，长期使用口服非甾体抗炎药可能带来风险[23]，尤其是对有肝肾问题、消化系统溃疡、高血压或糖尿病的患者，需谨慎使用以避免副作用。外用非甾体抗炎药应注意过敏反应[24]。

## 4. 治疗方式的选择

以上各种治疗方法均有较为可观的治疗效果，推荐进行分阶段、个体化的中西医结合治疗，以达到更佳的治愈率。患病初期可以使用针灸、拔罐、中药、推拿及功法锻炼等损伤相对较小的疗法，对于由于时间限制或经济条件原因不能坚持以上治疗的患者，可选用穴位埋线这种疗效持久且经济实惠的治疗方式。如早期疼痛较为剧烈或使用以上治疗后疼痛仍不能大幅减轻到可以忍受的范围，建议考虑加用非甾体抗炎药缓解疼痛。如以上治疗 3 个月后患者仍存在长期持续性疼痛，可尝试类固醇激素注射、针刀治疗。对于至少 6 个月后以上所有治疗无效的患者，经济条件允许情况下可尝试冲击波治疗、激光脉冲治疗、臭氧治疗等费用较高的新兴治疗方式。

## 参考文献

- [1] 胡博浩, 陈平波. 中西医外治疗法治疗腰背肌筋膜炎的研究进展[J]. 新疆中医药, 2022, 40(2): 117-120.
- [2] 任天鹏, 王静, 苏鑫. 体外冲击波结合针灸治疗腰背肌筋膜炎的临床效果[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(23):

- 109-112.
- [3] 陈娟, 林斌强, 汤丽珠, 等. 腰背肌筋膜炎的中医治疗进展[J]. 智慧健康, 2022, 8(32): 75-79, 87.
- [4] 张冉, 闻胜月, 詹红生, 等. 针刺治疗腰背肌筋膜炎: 系统评价与 Meta 分析[J]. 中国针灸, 2023, 43(11): 1324-1332.
- [5] 李明明, 马丹梅, 许军峰, 等. 灸法治疗腰背肌筋膜炎应用研究进展[J]. 辽宁中医杂志, 2023, 50(8): 250-252.
- [6] 陈国明, 王丽, 毕鸿雁. 中国传统功法八段锦的临床康复研究进展[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(10): 57-60.
- [7] 崔小锋, 苏元元, 王新军. 推拿治疗腰背肌筋膜炎临床研究进展[J]. 新疆中医药, 2019, 37(3): 107-109.
- [8] 屈庆, 李鹏, 王睿, 等. 平衡罐结合督脉灸在寒湿痹阻型腰背肌筋膜炎中的应用观察[J]. 浙江中医杂志, 2023, 58(7): 526-527.
- [9] 余婷, 许巍, 陈日新, 等. 动拔罐疗法治疗中期腰背肌筋膜炎临床疗效观察[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(12): 7467-7470.
- [10] 罗云波. 微创穴位埋线结合火针疗法治疗腰背肌筋膜炎疗效观察[J]. 四川中医, 2013, 31(12): 134-136.
- [11] 黄金良, 宁兴连, 燕军, 等. 穴位埋线治疗腰背肌筋膜炎的临床研究[J]. 中医药学报, 2019, 47(6): 97-100.
- [12] 杨书波. 针刀进针治疗腰背肌筋膜炎的效果研究[J]. 系统医学, 2022, 7(10): 83-87.
- [13] 杨小红, 胡江杉, 胡霞, 等. 基于经筋理论探析针刀治疗腰背肌筋膜炎[J]. 湖北中医药大学学报, 2024, 26(1): 51-54.
- [14] 徐天人, 高锋, 刘静, 等. 温经通络汤治疗寒湿型腰背肌筋膜炎的临床观察[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2021, 29(7): 39-42.
- [15] 朱华亮, 周宗波, 武旭刚, 等. 身痛逐瘀汤加减治疗瘀血阻滞型腰背肌筋膜疼痛综合征的临床观察[J]. 中国实验方剂学杂志, 2019, 25(9): 49-54.
- [16] 郑凤娥, 章珍凤, 刘有限. 滴针激痛点结合“腰痛方”熏蒸治疗瘀血阻滞型腰背肌筋膜炎的疗效观察[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(5): 30-33.
- [17] 朱佳丽. 桐乌通痹止痛方熏洗联合揿针治疗风寒湿型腰背肌筋膜炎 31 例[J]. 中国中医药科技, 2023, 30(6): 1133-1135.
- [18] 叶银梳, 张艳艳, 朱琦翔. 体外冲击波联合内热针治疗腰背肌筋膜炎临床研究[J]. 新中医, 2023, 55(7): 134-137.
- [19] 曾科学, 童艳, 游柔. 激光脉冲磁治疗仪治腰背肌筋膜炎 60 例临床观察[J]. 现代诊断与治疗, 2022, 33(14): 2158-2160.
- [20] 许开波, 李刚, 杨韧, 等. 臭氧水治疗肌筋膜炎症疾病的临床研究[J]. 现代医药卫生, 2020, 36(15): 2423-2425.
- [21] 王海慧, 王素匣, 陈尧华. 传统中医疗法联合低浓度臭氧注射治疗腰背肌筋膜疼痛综合征临床疗效观察[J]. 解放军医药杂志, 2020, 32(8): 104-107.
- [22] 吴建. 小针刀配合封闭及手法治疗腰背肌筋膜疼痛综合征的疗效观察[J]. 实用中西医结合临床, 2022, 22(3): 24-26, 106.
- [23] Enthoven, W.T., Roelofs, P.D., Deyo, R.A., van Tulder, M.W. and Koes, B.W. (2016) Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs for Chronic Low Back Pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 2, CD012087. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012087>
- [24] 张建党, 马华松, 谭荣, 等. 复方南星止痛膏联合口服 NSAID 加腰背肌锻炼治疗腰背肌筋膜炎的临床对照试验[J]. 中国骨与关节损伤杂志, 2013, 28(3): 291-292.