

第三腰椎横突综合征的中医药治疗研究进展

闫子阳¹, 张 傲¹, 童源达¹, 王 波^{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一医院骨伤一科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年6月3日; 录用日期: 2025年6月27日; 发布日期: 2025年7月4日

摘 要

第三腰椎横突综合征是一种以第三腰椎横突周围软组织慢性损伤及炎症为特征的常见骨科疾病; 近年来, 中医药治疗因其多靶点、低风险、易于推广等优势活跃在一线临床中。通过对近年研究该疾病的文献进行整理和总结, 同时结合临床实践说明治疗观点, 认为针刺、推拿、中药内服和外用、艾灸及多种联合疗法在第三腰椎横突综合征的诊疗中, 疗效确切、操作简单、副作用小。

关键词

第三腰椎横突综合征, 针刺, 推拿, 中医药

Research Progress of Traditional Chinese Medicine Treatment of the Third Lumbar Transverse Process Syndrome

Ziyang Yan¹, Ao Zhang¹, Yuanda Tong¹, Bo Wang^{2*}

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

²The First Department of Orthopedics and Traumatology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jun. 3rd, 2025; accepted: Jun. 27th, 2025; published: Jul. 4th, 2025

Abstract

The third lumbar transverse process syndrome is a common orthopedic disease characterized by chronic injury and inflammation of soft tissue around the third lumbar transverse process. In recent

*通讯作者。

文章引用: 闫子阳, 张傲, 童源达, 王波. 第三腰椎横突综合征的中医药治疗研究进展[J]. 临床医学进展, 2025, 15(7): 309-313. DOI: 10.12677/acm.2025.1571990

years, Chinese medicine treatment has been active in first-line clinical practice due to its advantages of multi-target, low risk and easy promotion. Through the collation and summary of the literature on the disease in recent years, combined with clinical practice, the treatment point of view is explained. It is believed that acupuncture, massage, oral and external use of traditional Chinese medicine, moxibustion and a variety of combined therapies are effective in the diagnosis and treatment of the third lumbar transverse process syndrome. The operation is simple and the side effects are small.

Keywords

Third Lumbar Transverse Process Syndrome, Acupuncture, Massage, Traditional Chinese Medicine

Copyright © 2025 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

腰三横突综合征(Third Lumbar Transverse Process Syndrome, TLTPS)是临床常见的腰部疾病,以第三腰椎横突处压痛、腰部活动受限为主要特征。近年来,中医药在 TLTPS 治疗中展现出独特优势,其治疗 TLTPS 具有多靶点、多层次的优势,可通过不同机制缓解疼痛、改善功能并调节炎症反应。本文结合近年研究进展,系统梳理中医药治疗 TLTPS 的临床管理及疗效,并探讨未来研究方向。

2. 中医药对第三腰椎横突综合征的认识

第三腰椎横突综合征(TLVTPS)在中医学中并无完全对应的病名,但根据其临床表现(如腰痛、活动受限、局部压痛等),可归为“腰痛”“筋伤”“痹证”等范畴。其理论体系以整体观念和辨证论治为核心,强调腰痛与脏腑、经络、气血的密切联系。《素问·脉要精微论》云:“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣。”指出肾与腰部的密切关系。《诸病源候论》提到:“风寒湿气客于腰脊,则腰脊强痛。”风寒湿邪侵袭腰部经络,阻滞气血,导致“不通则痛”;说明了经络与此病的联系。《针灸甲乙经》强调针刺肾俞、委中等穴以通调膀胱经气血可治疗腰痛;《千金方》载“摩腰膏”、《诸病源候论》之“腰痛导引法”、《医林改错》之身痛逐瘀汤等都充分说明了中医药在几千年前就已在本病的治疗当中发挥重要作用。中医认为,TLVTPS 的核心病机为“气滞血瘀,筋脉痹阻”,其治疗核心在于“通络止痛”与“调节气血”。中医药在调和气血、舒筋止痛等方面优势显著,且不良反应少、效果好,易被患者接受。

3. 现代医学对第三腰椎横突综合征的认识

第三腰椎横突综合征的发生与其独特的解剖结构及生物力学特征密切相关。第三腰椎位于腰椎生理前凸顶点,其横突最长且活动度最大,是腰背筋膜、腰方肌、腰大肌、腹横肌等多组肌肉及筋膜的附着点,在腰部运动中承担主要应力。当腰部肌肉(如腰方肌、腹横肌)强力收缩或姿势不当(如弯腰、扭转)时,横突周围软组织易因反复牵拉或急性损伤导致肌肉撕裂、筋膜劳损,进而引发局部无菌性炎症,表现为炎性因子释放、组织水肿及纤维化。此外,第 1~3 腰神经后支穿行于横突背侧肌筋膜间,损伤后形成的粘连或瘢痕可压迫神经,引发腰臀部放射痛。第三腰椎椎体形态特殊(前后厚度相等),横突若存在不对称或后倾,更易在侧弯或旋转活动中加剧应力失衡。急性损伤常伴随棘上韧带撕裂、局部出血及炎性渗出,修复后可能遗留瘢痕增生;慢性损伤则表现为淋巴细胞浸润、血管壁增厚及神经变性。青壮年因腰部活

动频繁、负荷较大,且多存在劳损史,成为该病高发人群。第三腰椎横突综合症的病理本质是力学负荷异常与炎症及神经卡压共同作用的结果,临床需结合解剖与生物力学特点进行针对性干预[1]。

4. 中医药治疗

4.1. 针刺治疗

刃针疗法:蔡俊磊的随机对照试验显示,刃针(兼具针刺与松解作用)治疗4周后,McGill疼痛积分、SC-FRI评分改善速度显著快于普通针刺组,总有效率90.48% vs. 80.95% ($P < 0.05$),提示刃针通过松解粘连与调节气血的协同作用快速缓解症状[2]。

浮针疗法:李博文[3]等研究表明,浮针(皮下扫散松解)治疗后2周,VAS评分与ODI评分降幅均优于传统针刺组($P < 0.05$),且操作简便,适合基层推广。

短刺疗法:郑宏利等研究发现,以阿是穴短刺法为主治疗腰三横突综合征,简便易行,临床疗效可靠,有一定的实用价值[4]。

毫火针疗法:河北省三河市的一项研究表明,毫火针局部点刺组的总有效率(96.67%)较对照组(86.67%)更高,2组比较差异有显著性($P < 0.05$);治疗组治疗后的视觉模拟评分法(VAS)评分显著低于对照组,组间差异有显著性($P < 0.05$)。毫火针局部点刺的疗效显著,患者的疼痛症状得到明显缓解[5]。

4.2. 推拿治疗

理筋点穴正骨疗法[6]:辛凯等采用辛氏腰背肌运动疗法(拉伸与核心训练)联合理筋点穴正骨,总有效率95.56%,且1年复发率较对照组降低50%,提示“动静结合”对长期预后的重要性。

分筋推拿疗法[7]:毛雄伟等采用手法理筋整复治疗本病78例,78例中治愈65例(占83.3%),好转9例(占11.5%),未愈4例(占5.1%);总有效率为94.9%。10天为1个疗程,最短1疗程,最长2疗程。

腹部推拿疗法:吕璨等发现,腹部推拿(调节核心肌群)联合冲击波治疗3周后,患者竖脊肌与多裂肌的MF、MPF值显著改善($P < 0.01$),总有效率93.33%,表明“局部+整体”干预模式的优越性[8]。

4.3. 中药治疗

中药内服治疗:最近的研究发现腰痛宁胶囊[9]、肾著汤[10]、桃红四物汤[11]、四藤汤[12]等可显著改善第三腰椎横突综合征临床症状,减轻患者疼痛程度。

中药外用治疗:有研究发现,穴位注射(如复方当归注射液[13]、天麻注射液[14])具有局部抗炎及促进组织修复作用,可有效改善患者临床症状。陈兵等人研究发现,对第三腰椎横突综合征的治疗中,威灵仙药袋热敷法明显优于封闭疗法[15]。董清平等研究显示:发热止痛贴对腰三横突综合征的综合疗效评定、疼痛疗效评定、药物止痛起效时间与药效维持时间均有显著性差异($P < 0.05$),表明该药对腰三横突综合征具有较好的治疗作用[16]。

4.4. 艾灸治疗

雷火灸治疗:徐学妍、肖颖等的研究表明,雷火灸治疗第三腰椎横突综合征,能明显改善患者的疼痛症状,增强患者腰椎活动度,从而提高患者生活质量,临床疗效显著[17]。

隔物灸治疗:近来有报道表明,隔药灸[18]、中药泥灸[19]、隔姜灸[20]等治疗第三腰椎横突综合征疗效确切且操作简单,值得推广。

温针灸治疗:近期的多项临床观察中,温针灸[21]-[23]在第三腰椎横突综合征的治疗中,效果明显、成本低廉。

4.5. 其他治疗

拔罐治疗: 李明婵等人研究发现, 拔罐疗法能够快速有效缓解第三腰椎横突综合征患者的疼痛症状, 降低患者的腰背肌肌张力, 改善患者的腰椎功能状态[24]。

刺血治疗: 遂宁市中医院的研究人员发现, 运用委中刺血治疗腰三横突综合征, 能获得良好的临床疗效, 值得临床推广应用[25]。

联合治疗: 在以往的研究中, 针刺结合推拿治疗[26]、体外冲击波联合浮针治疗[27]、小针刀筋膜松解结合拔罐放血治疗[28]、温针傍刺法结合功能训练治疗[21]等都有不错的临床回馈。

5. 总结

针刺疗法通过疏通经络、行气活血的效应, 可有效调控局部炎性反应, 减轻周围组织的慢性刺激, 同时促进微循环以改善组织代谢, 进而缓解症状。艾灸因其无创性、操作简便及安全性高, 患者接受度良好, 且副作用少, 可在临床中进一步发掘其作用。推拿通过针对腰背部肌肉及筋膜的特定手法干预, 能够解除肌群痉挛状态, 修复软组织生物力学结构, 重建脊柱稳定性, 最终实现对该病症的治疗。中药内服以“整体辨证”为核心, 通过调节气血运行、脏腑功能等作用, 改善第三腰椎横突综合征(TLVTPS)的病理状态。中药外治以“直达病所”为特点, 通过透皮吸收或温热效应, 直接作用于局部病灶, 缓解局部症状。另外, 一些联合疗法也表现出了非常具有竞争力的效果。未来应注重中西医协同, 结合现代科技推动中医药的国际化与科学化发展, 可联合冲击波治疗、脉冲电治疗、局部封闭治疗、功能康复治疗等进一步提高本病的治疗质量。另一方面, 不同的疗法都有其不同的优势及局限性; 不同类型、不同情况的患者如晕针、凝血障碍、骨质疏松、皮肤感染、溃疡者等不同患者应选择适宜的治疗方案。其次, 针刺虽然适用性较广但对于针刺的手法及穴位的精确有要求; 艾灸虽然操作方便但对于诊室环境及患者体质有要求; 其他疗法亦然。在临床实际治疗中, 虽然多种方案联合治疗有着更佳的疗效, 但应根据患者的实际情况, 为其制定最合适的治疗方案。然而, 此病的中医药治疗上仍有不足之处, 发病机制的相关研究目前尚无统一定论, 这仍需今后进一步进行大量的基础试验与临床试验, 因此, 中医药对此病的治疗仍有着广阔的前景, 如何发挥中医药治疗的特色, 并联合现代医学的优势, 达到最佳的治疗效果, 仍需进一步深入研究与探讨。

6. 问题与展望

当前, TLTPS 的中医药治疗方法以针刺、推拿、中药内服及外用为主, 并配合刺血、拔罐等疗法综合使用, 其疗效优于单一治疗方式。在 TLTPS 的治疗上, 中医药具有较大的优势, 但同时也存在一些问题。如部分研究样本量小且缺乏多中心、大样本随机对照试验; 长期随访缺失, 仅有少数研究跟踪 3 个月以上, 难以评估远期复发风险等。今后, 应当开展高质量 RCT 研究, 结合影像学(如红外热像)与生物标志物(如 IL-6、PGE2)动态监测疗效, 并可以在疗效评估指标、对照组设置等方面继续深入, 为进一步提高临床效果夯实基础。

参考文献

- [1] 郭玉娜. 第三腰椎横突综合征[J]. 中国全科医学, 2006(12): 967-968.
- [2] 蔡俊磊. 刃针疗法治疗第三腰椎横突综合征观察[J]. 浙江中医杂志, 2025, 60(1): 53-54.
- [3] 李博文, 王正. 浮针治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2023, 31(6): 69-71.
- [4] 郑宏立. 阿是穴短刺法治疗腰三横突综合征的临床观察[J]. 光明中医, 2019, 34(5): 757-759.
- [5] 范正全, 刘海永, 王瑗珉, 等. 跪取伏兔穴配合毫火针局部点刺治疗腰三横突综合征的临床研究[J]. 河北中医药

- 学报, 2019, 34(4): 34-36.
- [6] 辛凯, 陈佳, 郑明常. 辛氏腰背肌运动疗法联合理筋点穴正骨治疗第三腰椎横突综合征的疗效及对疼痛程度和腰椎功能的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(7): 29-34.
- [7] 毛雄伟, 王爱红, 徐有水. 推拿治疗第三腰椎横突综合征 78 例[J]. 山东中医杂志, 2010, 29(3): 183-184.
- [8] 吕璨, 任隆升, 赵丹彤, 等. 体外冲击波联合腹部推拿治疗第三腰椎横突综合征 30 例[J]. 湖南中医杂志, 2022, 38(10): 75-78.
- [9] 许斌, 王子华, 崔玉龙, 等. 腰痛宁胶囊治疗第三腰椎横突综合征临床研究[J]. 陕西中医, 2018, 39(11): 1562-1564.
- [10] 原连靖. 经方肾着汤治疗寒湿型第三腰椎横突综合征[J]. 河南医学研究, 2016, 25(6): 1091-1092.
- [11] 吴小辉, 冯海波. 桃红四物汤内服配合小针刀治疗第三腰椎横突综合征 30 例临床观察[J]. 中医药导报, 2016, 22(21): 79-81.
- [12] 刘双穗, 饶素华. 四藤汤治疗第三腰椎横突综合征临床体会[J]. 四川中医, 2009, 27(2): 108.
- [13] 苏道静, 吕景芳. 当归注射液穴位注射联合活血强筋方内服治疗腰 3 横突综合征疗效及对氧化-抗氧化系统的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2018, 27(22): 2485-2488.
- [14] 邵越峰, 马守战, 贾思明. 天麻注射液穴位注射治疗腰三横突综合征的疗效观察[J]. 世界中医药, 2018, 13(5): 1246-1249.
- [15] 陈兵. 威灵仙药袋热敷治疗第三腰椎横突综合征 60 例[J]. 甘肃中医学院学报, 2007(1): 28-29.
- [16] 董清平关, 董华. 发热止痛贴治疗腰三横突综合征的临床观察[J]. 中医药学刊, 2005(11): 11-12.
- [17] 徐学妍, 肖颖, 沈丹彤, 等. 恢刺法联合雷火灸治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2025, 42(3): 670-675.
- [18] 沈卫玲, 魏玉莹, 张坤, 等. 隔药灸气海穴治疗腰三横突综合征 15 例[J]. 中国针灸, 2017, 37(7): 784.
- [19] 陈辉, 顾一煌. 中药泥灸疗法治疗腰三横突综合征 65 例[J]. 中外医疗, 2011, 30(11): 145.
- [20] 朱静, 费兰波. 齐刺法配合隔姜灸治疗腰三横突综合征疗效观察[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2013, 21(4): 53-54.
- [21] 傅航, 高干, 蓝旭. 温针傍刺法结合功能训练治疗气滞血瘀型第三腰椎横突综合征的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(10): 2168-2173.
- [22] 徐继信, 王坚. 温针齐刺法治疗腰三横突综合征[J]. 针灸临床杂志, 2010, 26(11): 44-45.
- [23] 徐福. 温针疗法治疗第三腰椎横突综合征的临床观察[J]. 中国骨伤, 2010, 23(6): 440-443.
- [24] 李明婵. 推拿结合拔罐运动疗法治疗第三腰椎横突综合征的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2021.
- [25] 姬锋养, 赵艳. 浮针配合委中放血治疗腰三横突综合征[J]. 现代诊断与治疗, 2016, 27(4): 629-631.
- [26] 朱清鹏, 黄漫为. 针刺结合推拿治疗第三腰椎横突综合征的疗效[J]. 深圳中西医结合杂志, 2022, 32(19): 32-35.
- [27] 曾凡钢, 曾婷, 廖为财, 等. 体外冲击波联合浮针治疗第三腰椎横突综合征疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2024, 40(9): 1852-1854.
- [28] 文业成, 吴清明. 小针刀筋膜松解结合拔罐放血治疗第三腰椎横突综合征 30 例疗效观察[J]. 中国民族民间医药, 2024, 33(1): 102-105.