

针灸治疗腰椎间盘突出症的研究进展

张 妥

哈尔滨医科大学, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年6月4日; 录用日期: 2024年7月2日; 发布日期: 2024年7月12日

摘 要

腰椎间盘突出症是导致腰腿疼痛等疾病的主要病因, 是临床上常见、多发的疾病。该病以腰椎间盘突出退变、纤维环破裂或全部破裂、髓核对脊神经根造成刺激或压迫, 引起腰痛、坐骨神经痛、下肢麻木、马尾综合征等为特点, 由于剧烈的疼痛, 病人的日常生活受到了极大的限制, 无法正常生活、学习、工作等, 甚至失去工作能力和生活自理能力。由于腰椎间盘突出症病因复杂, 患者多为老年人群, 且这一年龄段的患者手术预后较差, 所以, 临床上对其进行治疗, 主要是减轻临床疼痛, 提高腰部关节活动度, 以保守治疗为主。近年来, 中医药发展迅速, 中医将腰椎间盘突出症分为“痹症”、“腰痹”、“腰腿痛”等范畴, 而针灸、按摩主要通过疏通经络, 既增强机体免疫力, 又能起到镇痛的作用, 在治疗腰椎间盘突出症方面获得了良好的疗效。本文就针灸治疗腰椎间盘突出症的机制及方法进行综述。

关键词

腰椎间盘突出症, 痹症, 腰痹, 针灸

Research Progress on Acupuncture in the Treatment of Lumbar Disc Herniation

Tuo Zhang

Harbin Medical University, Harbin Heilongjiang

Received: Jun. 4th, 2024; accepted: Jul. 2nd, 2024; published: Jul. 12th, 2024

Abstract

Lumbar disc herniation is the main cause of diseases such as low back and leg pain, and it is a common and frequent clinical disease. The disease is characterized by degeneration of lumbar discs, rupture or total rupture of the annulus fibrosus, irritation or compression of spinal nerve roots by the nucleus pulposus, causing lumbago, sciatica, numbness of the lower limbs, cauda equina syndrome, etc. Due to the severe pain, the patient's daily life is greatly restricted and he/she is unable

文章引用: 张妥. 针灸治疗腰椎间盘突出症的研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(7): 1454-1458.

DOI: 10.12677/tcm.2024.137221

to live, study, work, etc. normally, and he/she even loses his/her working ability and ability to take care of himself/herself. Due to the complex etiology of lumbar disc herniation, patients are mostly in the elderly group, and the surgical prognosis of patients in this age group is poorer, so the clinical treatment mainly focuses on alleviating the clinical pain and improving the mobility of the lumbar joints, and primarily adopting conservative treatment. In recent years, with the rapid development of traditional Chinese medicine, traditional Chinese medicine lumbar disc herniation has been divided into “paralysis”, “lumbar paralysis”, “lumbar and leg pain” and other categories, and acupuncture and massage, mainly through the dredging of the meridians, not only to enhance the body’s immunity, but also play the role of analgesia, has gained a good therapeutic effect in the treatment of lumbar disc herniation. In this paper, the mechanisms and methods of acupuncture in the treatment of lumbar disc herniation are summarized.

Keywords

Lumbar Disc Herniation, Paralysis, Lumbar Paralysis, 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

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病，主要是由于腰椎间盘在受到外力刺激时，纤维环发生断裂，髓核脱出，压迫周围神经，从而引起剧烈的疼痛，主要症状是腰部、臀部、大腿、小腿和足跟部放射性疼痛，同时伴有麻木、酸胀、乏力等症状[1]。腰椎间盘突出症是引起腰腿痛的一种重要原因。中医学将其归入“腰痛”和“痹证”的范畴，主要由外邪侵袭，跌打扭伤，或长期劳累所致，使腰部气血不畅而产生疼痛[1]。近几年来，由于生活习惯的变化，以及不良的生活习惯，导致LDH的发病率呈上升趋势，并且患者的年龄也越来越小，对病人的生活和工作产生了负面的影响[2]。目前对腰椎间盘突出症的治疗主要是非手术及手术。外科手术费用高，有一定的风险性，一般是在保守治疗无效的情况下才会采用。目前临床上常用的非手术疗法有药物应用、针灸、推拿按摩、卧床休息、运动疗法、物理疗法等，虽然对腰椎间盘突出症有一定的疗效，但也存在一些方法疗效较慢，疗程较长，导致病人依从性差，有些病人服药后可能出现胃肠道副作用等问题[3]。针灸可以促进患者肢体疼痛部位的血液循环，加快病变部位的修复，提高肢体活动程度，从根本上提高治疗效果。本研究探讨针刺对腰椎间盘突出症患者的临床研究进展，予以综述如下。

2. 腰椎间盘突出症的发病机制

腰痛的发病部位在腰府，多由外感、年老体衰、跌扑闪挫等引起，其发病机制以湿、瘀为主，基本病机为筋脉痹阻，腰府失养。本病的发病机制虚实夹杂，多为内伤复感，故将其归纳为寒湿型、瘀血型、先天禀赋不足。寒湿之邪滞留时间较长，郁而成热，这都会造成湿热之邪侵入机体，导致经脉不通，就会出现气滞，血瘀不畅，经脉干枯，就会出现腰背部疼痛的症状。寒邪阻滞，以收敛为主，湿邪黏滞，风为百病之长，其变化极快，当风、寒、湿三邪同时出现时，就会导致腰部和双腿的经络堵塞，导致气血不畅，从而出现腰腿疼痛等症状[4]。肾精充足，就可以滋养腰部和下肢，肝脏的血液充足，疏泄功能正常，腰府的气血运行就会得到促进。如果先天禀赋不足，再加上年老体衰、劳乏过度、房事不节等原因，会损伤肾精、肝阴，造成肝肾亏虚，就会有腰膝酸软乏力等表现。

3. 针灸治疗腰椎间盘突出症的机制

从“痹症”、“腰痛”的观点出发,认为腰椎间盘突出症的发病原因是过度劳欲,体质虚损,肾精亏虚;腰部痹阻主要是由于受了风寒湿热或跌扑损伤等因素所致[1]。其发病机制可为本虚与标实之分,大体可归纳为肾精亏虚,腰部缺少濡养和温煦,从而出现疼痛的症状;腰部瘀血阻滞,气血不通则产生不舒服的表现,也就是不通则痛。针灸的主要作用是舒筋通络,行气活血,阴阳调和。无论“虚”或“实”,“通痹”是针灸的基本治法。针灸疗法可以疏通经脉,使血液循环畅通,具有调节人体气机、扶正固本的作用[5]。经络通畅,气血通畅,筋骨得到滋养,阴阳调和,调则百疾自愈。已有研究证实,针刺可通过激活中枢内的镇痛物质,降低外周血单胺递质的含量,抑制脊髓受损部位的痛觉反射,达到缓解疼痛的目的。针灸可通过增加脑及脊髓内钾、钙等离子的释放,阻断痛觉神经传导,发挥镇痛效应。阿片肽还具有调节机体免疫力、改善微循环、降低炎症反应、缓解疼痛的作用[5]。

4. 针灸治疗腰椎间盘突出症的方法

4.1. 针法

4.1.1. 温针灸

温针灸是将针、灸相结合的一种治疗方法,是祖国传统医学重要的治疗方法之一。先前的研究发现,从温经通络法衍生而来的“补肾固元”针灸疗法,在对太溪、复溜、志室等穴位进行针灸治疗时,能起到温经散寒、补肾壮腰、补精填髓的功效。艾灸具有温肾益阳、通经络、祛寒除湿的功效。温针灸是通过特定的方式,刺激相应的穴位,起到温通散寒、活血化瘀的功效,从而达到止痛的目的。“补肾固元”针法与艾灸相结合,形成了温针灸,具有散寒止痛、温肾养阴、活血通络的作用。王俊等[6]证实,温针灸配合穴位注射治疗腰椎间盘突出症,总有效率为92.86%,复发率较低为9.52%,减少了住院时间,降低了住院费用。同时,还可显著改善IL-6、TNF- α 等炎症因子的水平,疗效显著。

4.1.2. 电针

电针通过对损伤部位的神经根进行高强度的刺激,使其产生异常的动作电位,分别向脊髓和感觉末梢两个方向传递。该信号既能激活中枢传导神经,又能引起相应部位的应激“逃避”,阻断痛觉传入纤维对疼痛的传导,起到缓解或缓解疼痛的作用。神经触激术是一种常见的治疗方法,可以让病人的下肢出现放射状的麻木或痉挛,这样就可以解除神经根和周边组织之间的粘连,从而达到缓解疼痛的目的;另外,神经触激疗法还能增强机体的免疫调节功能,增强机体的免疫调节能力。本项目拟在前期研究的基础上,通过上调脑内啡肽分泌,增强下丘脑-垂体-肾上腺轴的调节,抑制或降低化学物质引起的痛觉过敏反应,达到镇痛的目的。刘景良等[7]证实,电针可有效地对腰背部肌肉产生刺激,尤其是多裂肌对于腰椎间盘突出症的疗效较好,可降低腰椎的疼痛度,提高脊椎的活动度,从而提高生活质量。

4.1.3. 火针

火针疗法是将针、灸、刃针等结合在一起的一种综合性治疗方法,其主要治疗原则是通过穴位进行温热刺激,从而起到疏通经络、逐邪外出、养骨止痛、荣养筋脉的效果,从而使患者的临床症状得到缓解,祛除顽疾。火针疗法可以借火助阳,通过穴位、经络激发经气,温壮阳气,达到祛瘀除腐排脓、散结消肿、止痛缓急除麻木、清热泻火解毒等目的。刘志明[8]认为,火针腰椎间盘突出并发坐骨神经痛的总显效率为90.91%,治疗腰椎间盘突出并发坐骨神经痛的疗效确切,可选取夹脊穴、环跳、承扶、委中等穴位来进行火针治疗。

4.1.4. 杵针

杵针疗法是一种非药物、无创的治疗方法，可利用杵针独特的治疗手法对人体穴位进行刺激，起到舒筋活血、通经活络、补益气血、疗瘫起痹、调和阴阳的作用。目前关于杵针疗法在颈椎病、痛症和失眠症方面的研究较多。杵针可以作用于脊柱周围的肌肉，通过刺激穴位和经络，使气血运行畅通，缓解肌肉痉挛和神经根粘连，有助于改善神经受压的状况。仇贵龙等[9]认为，杵针可以很好地改善腰椎间盘突出症患者的去甲肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺、P 物质的水平，缓解疼痛症状，促进疾病康复。

4.1.5. 内热针

内热针是通过对接腰部的穿刺或穴位的刺激来进行，可以使腰部的血液循环得到很好的促进，从而达到缓解疼痛的目的。内热针是近几年来比较常用的一种针具，通过轻微的加热，再加上内热式针灸的作用，可以很好地促进病人的血液循环，让病人更快地恢复腰部的运动功能，因此受到了很多病人的欢迎。内热针通过刺入肌肉激痛点处，可以缓解因神经、肌肉引起的肌肉痉挛及神经感受器过度敏化形成的慢性软组织疼痛，能够促进局部血液循环，加速消退神经炎性水肿，从而达到止痛的效果。刘建彬等[10]认为，内热针可有效减轻腰椎间盘突出症患者疼痛程度，帮助患者恢复正常的生活。

4.1.6. 针刀

针刀是朱汉章教授在借鉴注射器原理的基础上，通过不断的改良和实践，将西方的外科手术疗法和中国的针灸疗法相结合而成的一种新的医疗器械，其外形类似于针灸针，但它的顶端变成了一把细而锋利的刀片，用来治疗特殊的疾病，既可以起到针刺通路的作用，又可以用来治疗某些疾病[11]。针刀疗法是利用针刀对病变组织进行有秩序的切割和松弛，它可以帮助恢复人体的正常解剖结构，具有缓解痉挛、止痛、剥离粘连等作用。针刀能松解挛聚韧带和痉挛的腰背肌肉，明显缓解因软组织痉挛引起的椎间盘压迫。另外，在腰椎管外软组织损伤时，可以通过针刀对病灶进行刺激，使病灶周围的软组织得到有效的松解，解除痉挛，从而达到缓解腰腿痛的目的。

4.2. 灸法

4.2.1. 热敏灸

热敏灸和传统灸法都是在经络理论的指导下进行的，热敏灸强调热敏穴位的选择和施灸，追求的是一种与传统灸法不同的灸感，施灸的时间以热敏灸感的消失为宜，实现气至病所、治疗和保健的目标。温敏灸的适应症较广，近年在腰椎间盘突出症的治疗中得到了较好的应用。其特征可以归纳为“艾灸得气，探之定位，消敏定量，辨敏施灸”。张丽丽[12]认为，热敏灸可以显著改善患者的腰椎活动度，其总有效率为 96.00%，长期效果较好。

4.2.2. 雷火灸

雷火灸又称为雷火神灸，是一种中医传统疗法，雷火灸主要是利用药物燃烧时的热量，通过悬灸的方法刺激相关穴位，可以激发经气，促使局部皮肤的腠理开合，药物透达相应穴位内，从而起到疏通经络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。其燃烧时的烟雾及挥发油对于腧穴有着特殊的作用，其通过经络的特殊途径相结合，产生一种“综合效应”。谷续洁等[13]认为，雷火灸治疗腰椎间盘突出症患者有一定疗效，可显著改善患者的疼痛程度。

5. 总结

针灸这一治疗方案在治疗 LDH 方面有着重要的作用。针刺通过激活中枢，释放各种神经介质，增加疼痛阈值，对炎性病变区域进行直接刺激，从而缓解神经根的炎症、肿胀，以达到缓解腰痛、下肢麻木

等症状的目的。两者结合能发挥各自独特的优势，既能解除粘连、挛缩、瘢痕、瘀阻四大病理因素，又能在辨证论治的基础上标本同治，增强腰椎的稳定性，明显改善患者腰腿疼痛、麻木不适的症状，减少不必要的手术治疗。针灸在临床中是一种常见的治疗方法，具有广泛的临床适用性，可以极大地提高病人的治疗效果，减少病人身体和精神上的痛苦，提高其生存质量。本研究通过归纳并总结针灸治疗腰椎间盘突出症的方法，探究其治疗的效果，为此病的防治提供参考。

参考文献

- [1] 熊雨墨, 李梓宸, 李瑛, 等. 通督活血汤对腰椎间盘突出症急性期患者腰椎功能及血清炎症因子水平的影响[J]. 中国实验方剂学杂志, 2024, 30(13): 135-14.
- [2] 彭志华, 胡耶芳, 赵蓉. 扶阳罐循经温推联合益肾活血汤治疗腰椎间盘突出症的临床研究[J]. 河北中医, 2024, 46(4): 641-643+649.
- [3] 杨正权, 陈勇, 聂莲莲, 等. 系统针刀疗法治疗腰椎间盘突出症临床经验[J]. 光明中医, 2024, 39(8): 1615-1618.
- [4] 陈祖鹏, 朱智涛, 袁宁, 等. 基于外泌体的作用机制探讨从肾论治腰椎间盘突出症的研究进展[J]. 现代医药卫生, 2023, 39(10): 1715-1719.
- [5] 邸学士, 陈江, 王新茹, 等. 针灸治疗腰椎间盘突出症作用机制研究进展[J/OL]. 针刺研究, 2024, 49(5): 526-533.
- [6] 王俊, 老锦雄, 李倩, 等. 温针灸配合穴位注射治疗湿热型腰椎间盘突出症的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2023, 40(5): 1173-1178.
- [7] 刘景良, 翁泽鹏, 廖莹盈. 电针刺刺激多裂肌治疗腰椎间盘突出症的临床疗效观察[J]. 中国民族医药杂志, 2023, 29(5): 22-24.
- [8] 刘志明. 火针治疗腰椎间盘突出并发坐骨神经痛的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津中医药大学, 2020.
- [9] 仇贵龙, 张正松, 樊效鸿. 杵针联合微波治疗对腰椎间盘突出症血清疼痛介质的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(78): 142-143.
- [10] 刘建彬, 王风云, 李延辉. 内热针结合运动疗法治疗腰椎间盘突出症临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(9): 1722-1725.
- [11] 翁文水, 王金鑫, 薛铭福, 等. 针刀为主综合治疗后外侧型颈椎间盘突出症的临床疗效观察[J]. 中国卫生标准管理, 2024, 15(1): 168-171.
- [12] 张丽丽. 热敏灸联合常规西药治疗寒湿证腰椎间盘突出症临床研究[J]. 新中医, 2023, 55(18): 164-168.
- [13] 谷续洁, 熊玲玲, 黎茵彤, 等. 雷火灸治疗腰椎间盘突出症临床疗效的 Meta 分析[J]. 光明中医, 2024, 39(4): 742-747.