

中医外治法治疗肱骨外上髁炎研究现状

李 忠*, 张秀华[#]

黑龙江省中医院骨伤五科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年2月10日; 录用日期: 2025年3月3日; 发布日期: 2025年3月24日

摘 要

论文综述了近年来中医外治法治疗肱骨外上髁炎的临床研究现状, 涵盖了中药外用(贴敷、熏洗)、针刺疗法(浮针、小针刀、火针、传统针刺)、推拿疗法以及综合疗法(推拿联合中药、推拿联合针刺、针刺联合中药)等方面。文章旨在强调中医外治法在治疗肱骨外上髁炎方面的疗效、安全性、便捷性以及经济性, 并指出其未来发展方向。

关键词

肱骨外上髁炎, 中医外治法, 中药外用, 针刺疗法, 推拿疗法, 综合疗法

Current Research Status of Traditional Chinese Medicine External Treatment for Humeral Epicondylitis

Zhong Li*, Xiuhua Zhang[#]

Department Fifth of Orthopedics and Injuries, Heilongjiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Feb. 10th, 2025; accepted: Mar. 3rd, 2025; published: Mar. 24th, 2025

Abstract

The paper reviews the clinical research status of traditional Chinese medicine external treatment methods for treating humeral epicondylitis in recent years, covering various aspects such as external application of traditional Chinese medicine (plaster, fumigation and washing), acupuncture therapy (floating needle, small needle knife, fire needle, traditional acupuncture), massage therapy,

*第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 李忠, 张秀华. 中医外治法治疗肱骨外上髁炎研究现状[J]. 中医学, 2025, 14(3): 997-1002.

DOI: 10.12677/tcm.2025.143150

and comprehensive therapy (massage combined with traditional Chinese medicine, massage combined with acupuncture, acupuncture combined with traditional Chinese medicine). The article aims to emphasize the efficacy, safety, convenience, and economy of traditional Chinese medicine external treatment methods in treating lateral epicondylitis of the humerus, and point out its future development direction.

Keywords

Hypochondritis of the Biceps, Traditional Chinese Medicine for External Treatment, Chinese Medicine for External Use, Acupuncture Therapy, Massage Therapy, Comprehensive Therapy

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

肱骨外上髁炎(lateral epicondylitis, LE)是骨科临床的常见病之一, 尤其伴随着现代科学技术的发展, 人们生活方式的改变, 其发病率也越来越高。Morris [1]等最先发现此病症在网球运动员中较常见, 故又称之为“网球肘”。临床上大多表现为肘关节外侧的疼痛, 且疼痛一般以前臂上端桡侧为主, 有时会出现前臂放射痛, 按压肱骨外上髁以及前臂拎重物或前臂旋转时疼痛会有明显的加重。中医学认为该病属于“肘劳”“伤筋”“痹证”等范畴, 主要因为平素体质的虚弱、气血的不足, 慢性劳损、风寒湿邪的侵袭而导致经筋瘀阻, 不通则痛, 不荣则痛, 筋骨失养而发病[2]。目前西医针对肱骨外上髁炎的治疗主要以制动休息、局部注射、口服非甾体抗炎药、物理治疗以及手术治疗等方式, 但大多效果一般且会有较大的副作用。通过阅读相关的临床研究文献, 笔者发现中医外治法在治疗肱骨外上髁炎上疗效独特、作用迅速, 可以有效减轻患者的病痛, 并且治疗方式相对安全无创, 患者也易于接受, 真正做到了简便廉验。笔者就临床上肱骨外上髁炎近几年较为常用的中医外治法进行概述。

2. 中药外用

2.1. 中药贴敷

中药贴敷疗法是通过经皮给药的方式, 不需要经过肝肾的代谢, 直接作用于患处, 使用简单而且副作用较少, 具有很高的安全性, 在临床应用中比较广泛。王京华[3]等使用玉龙散外敷治疗风寒阻络型的肱骨外上髁炎患者, 发现治疗效果显著, 可明显缓解风寒阻络型肱骨外上髁炎患者肘部疼痛, 促进受损组织的修复和上肢功能的恢复。还有何国文[4]等采用其院内制剂活血止痛贴联合体外冲击波疗法治疗肱骨外上髁炎 30 例, 与单纯使用体外冲击波疗法作对照, 结果发现观察组患者 VAS 评分、PRTEE 评分改善均优于对照组。由此可见, 中药贴敷疗法能够缓解肱骨外上髁炎患者疼痛, 加快患者患肘功能恢复, 是一种可靠并且值得推广的临床治疗方案。

2.2. 中药熏洗

中药熏洗是借助中药药液的药力与热力, 通过皮肤、黏膜作用于人体, 使得人体脉络调和、腠理疏通、气血流畅, 以此达到预防和治疗疾病的目的。马吉智[5]等将中药熏洗与甲泼尼龙局部注射作对比, 比较 2 组各阶段 VAS 评分、Mayo 肘关节功能评分和上肢功能障碍评定量表评分, 得出外洗止痛方熏洗

长期治疗效果优于甲泼尼龙局部注射的结论。钟丽环[6]采用其所在医院制备的上肢洗方进行中药熏洗治疗肱骨外上髁炎患者,结果显示患者的NRS评分明显降低,握力指数及MEPS评分明显增高,治疗的总有效率达到96.67%。覃祥城[7]等使用海桐皮汤熏洗治疗肱骨外上髁炎患者,研究发现海桐皮汤熏洗能使药物透过皮肤,改善局部微循环,减轻局部肿胀,增加患肢屈伸旋转活动,减轻患肢疼痛,恢复正常功能。孔繁军[8]等使用骨外洗剂熏洗治疗肱骨外上髁炎患者,与使用双氯芬酸二乙胺乳胶剂外涂局部作对照,发现使用骨外洗剂熏洗治疗明显要优于双氯芬酸二乙胺乳胶剂外涂局部。中药熏洗通过结合中医的热疗和中药自身的药理作用,具有开腠理、发汗和温通经络的作用,治疗的成本低,广大患者也愿意接受,值得医疗工作者进一步去研究和发展。

3. 针刺疗法

3.1. 浮针疗法

浮针疗法[9]根据传统针灸疗法发展而来,通过放松处于病理紧张状态的肌肉,改善局部气血运行及新陈代谢,使失调的机体生物力学得到调整,激发出人体本身强大的自愈力从而取得治疗疾患的作用,浮针疗法有着针刺数量少、治疗时间短、疼痛轻微、即时疗效明显等特点,慢慢受到了广大患者的认可。杨天颖[10]采用浮针治疗33例肱骨外上髁炎患者,治愈3例,显效10例,有效12例,无效8例,总有效率达75.76%,疗效显著。陈胜[11]等运用浮针疗法治疗肱骨外上髁炎患者,结果证明浮针疗法治疗肱骨外上髁炎的疗效显著,可以有效缓解患者的疼痛以及改善肘部的功能活动。陈浩[12]等将52例肱骨外上髁炎门诊患者随机分为浮针组与普通针刺组,两组进行比较,结果显示虽然两组患者治疗后VAS评分均降低,Mayo肘关节评分均增高,但浮针组治愈率和总有效率均优于普通针刺组。由此可见,浮针疗法对于治疗肱骨外上髁炎具有极大的优势,是一种值得在临床上进行大力推广的中医外治法。

3.2. 小针刀疗法

小针刀疗法是朱汉章教授在中医理论的指导下,借鉴了西医的外科手术原理,发明的一种通过在治疗部位使用小针刀刺入肌体深部到病变处进行轻松地切割,剥离出有害的组织,以达到止痛祛病目的的闭合性松解术。代亮[13]等使用小针刀在肱骨外上髁炎患者的痛点处松解桡侧伸屈肌腱病变部位,患者症状出现明显缓解,证明小针刀治疗肱骨外上髁炎安全有效,值得推广。张海燕[14]使用小针刀松解治疗选取的42例网球肘患者,结果显示42例患者中只有1例无效,有效率达到97.62%。张宝锋[15]采用局部封闭治疗与小针刀治疗作对比,通过对患者TNF- α 、IL-10水平的影响及安全性分析,得到的结果表明小针刀治疗可显著改善肱骨外上髁炎患者的临床症状,可有效缓解患者炎性症状,促进炎性分泌物的吸收,且安全性较高,不良反应少。

3.3. 火针疗法

火针疗法,在古代又叫“燔刺”、“烧针”等,是通过将针灸针在火焰上灼烧至通红后,快速精准刺入人体穴位,以治疗疾病的方法。其特点是通过直接刺激病灶及疼痛点,迅速改善机体局部组织出现的水肿、充血、渗出、粘连、钙化及缺血等病理变化,加快局部组织的体液循环,增强代谢,让受损组织和神经更快修复。王晓琳[16]等在常规针刺后取痛点及周围实施火针治疗25例肱骨外上髁炎患者,结果发现相较单纯常规针刺治疗,联合火针治疗总有效率更高,复发率更低,治疗后VAS评分也要低于常规针刺治疗。胡雯雯[17]等采用粗火针围刺阿是穴治疗肱骨外上髁炎,结果表明粗火针围刺法的总有效率、疼痛、握力、肘关节活动改善情况均优于毫针针刺法。有研究表明,火针同时具有针与灸的双重作用,既可以疏通腠理,使外感的寒湿之邪从表而出,又可以温助人体内在的阳气,使内在的寒湿之邪不除自化。

中医学认为,肘关节局部劳损与外感寒湿之邪是肱骨外上髁炎的两个主要病因,故火针疗法针对肱骨外上髁炎的治疗有着特别的效果,值得临床推广应用。

3.4. 传统针刺疗法

传统针刺疗法主要是基于中医的阴阳五行理论和经络学说,通过刺激人体特定的腧穴穴位,以达到疏通经络、调和气血、扶正祛邪、调节脏腑功能等治疗作用。徐昭[18]等针对肱骨外上髁炎进行研究,按经络辨证施治,以针刺手阳明大肠经首尾穴作为治疗方案,结果证明针刺首尾穴能明显缓解患者的疼痛。胡金鲁[19]等通过实验研究发现局部针刺运动治疗肱骨外上髁炎,能够有效缓解患者的疼痛、改善肘关节的功能活动,且操作方法简便易行、痛感较低,易于患者接受。传统针刺疗法是祖国医学遗产的一部分,也是我国特有的一种民族医疗方法。千百年来,对于保卫人民健康,繁衍民族,起到巨大的作用,直到现在,仍然承担着这个任务,被广大群众所信赖,值得诸多中医药工作者学习并运用。

4. 推拿疗法

推拿疗法是医者通过运用自己的双手在人体上按经络、穴位用推、拿、提、捏、揉等手法直接作用于患者受伤的部位、不适的所在,并不会对局部皮肤造成破损或影响,相较于针刺类、中药外用类治疗方法,推拿具有明显的优势和接受度,可以被众多耐受度不高的患者所接受。万田豪[20]等采用清宫正骨拔戡揉捻法治疗肱骨外上髁炎,结果与治疗前相比,治疗结束后的VAS评分、HSS评分、肘部压痛阈值均有明显改善。杨满红[21]等选取70例网球肘患者为研究对象,采用拔戡揉捻手法治疗与局部涂抹扶他林软膏后佩戴护肘治疗作对照,治疗结束后治疗组的治疗效果要明显优于对照组。这些试验结果都证明推拿疗法能显著缓解肱骨外上髁炎患者的临床症状,改善肘关节活动功能,能为其临床诊疗提供一定的参考价值。

5. 综合疗法

5.1. 推拿手法联合中药外用治疗

综合疗法现已成为临床上治疗肱骨外上髁炎的一大趋势,推拿手法联合中药外用更有助于提高治疗疗效。肖释[22]等选择中药熏药配合动态关节松动术治疗肱骨外上髁炎,结果表明在中药熏药温热的刺激作用下,可以有效改善患处的淋巴和血液循环,缓解患者局部疼痛情况,帮助肘关节功能恢复;动态关节松动术可以有效解除血管神经束导致的压迫情况,改善病灶处的血液循环,有效消除无菌性炎症,有利于关节活动功能的恢复。谢亮[23]等回顾性分析48例肱骨外上髁炎患者的临床资料,发现使用手法联合中药熏洗治疗,其总有效率达到95.83%,疗效得到患者认可。刘意[24]等采用理筋手法联合肿意膏外敷治疗肱骨外上髁炎,与口服艾瑞昔布片作比较,研究显示联合组总有效率为87.88%,明显高于对照组,且联合组患者的VAS评分、握力、压痛、肘关节活动度等试验数据更优异。李冬[25]应用五步松筋正骨手法联合截血膏治疗肱骨外上髁炎,发现其治疗肱骨外上髁炎能明显提高临床疗效,降低疼痛,改善肘关节功能和生活能力,降低复发率,提高优良率。

5.2. 推拿手法联合针刺疗法治疗

在临床上,推拿手法配合针刺治疗肱骨外上髁炎已经慢慢得到了广大患者的认可。杨满红[26]等发现拔戡揉捻手法联合内针治疗肱骨外上髁炎疗效确切,能有效缓解患者的疼痛,改善其腕关节屈伸和肘关节的功能旋转活动。肖春晖[27]采用小针刀联合理筋手法治疗肱骨外上髁炎患者32例,显愈率为87.5%,总有效率达到96.88%,其效果患者非常满意,值得在临床上大力推广。陈坦[28]等选取肱骨外上髁炎患

者进行研究, 结果显示围刺 + 经穴推拿法治疗的有效率为 90.00%, 能明显改善患者 VAS、MEPS 评分和 PFG, 具有推广和研究价值。

5.3. 针刺疗法联合中药外用治疗

针刺及中药外用都是中医治疗疾病的经典方法, 现代研究者发现两者联合应用效果更显著。张艺[29]等将 LE 风寒阻络证患者 180 例, 随机分为温针组、中药组及联合组进行治疗, 结果证实, 蠲痹汤加减离子导入联合温针灸治疗较单一方法治疗疗效更佳, 治愈率及有效率均显著升高, 能明显减轻患者疼痛程度, 改善患者肘部功能。林家亮[30]采用腕针配合中药熏洗作为治疗组, 采用电针疗法作为对照组, 对肱骨外上髁炎患者进行治疗, 结果表明治疗组疗效要明显优于对照组。针刺疗法和中药外用疗法都是祖国医学留给我们的瑰宝, 对人民的健康生活作出了卓越的贡献, 而探究更好的联合运用方案, 让患者更早地解除病痛的折磨, 是广大医务工作者一直在践行的使命和追求。

6. 结语

综上所述, 中医外治法拥有着多种多样的治疗方式对肱骨外上髁炎进行治疗, 并且都取得了良好的治疗效果。相较于西医的有创和口服药物的疗法, 中医的针刺、推拿、中药外用等治疗方式对人体伤害更小, 也易于被大众接受。中医外治法操作简便, 无须复杂的设备和仪器, 甚至在家中也可以进行简单的自我治疗或家人间的互疗, 不仅降低了治疗成本, 也提高了治疗的便捷性。随着人们对健康需求的不断提高和中医外治法研究的不断深入, 相信中医外治法将在未来治疗过程中发挥更加重要的作用。

但是, 中医外治法治疗肱骨外上髁炎也明显存在着一些问题, 其疗效往往受限于作用机制的未完全明了, 以及患者体质的不同、病情的多样性, 导致治疗效果存在个体上的差异性。因此, 在传承与发扬中医外治法的同时, 应不断探索其科学机制, 优化其治疗方案, 以提升其临床效用与患者的接受度, 这将是今后广大医疗工作者努力的方向。

参考文献

- [1] Morris, H. (1882) Note on the Treatment of Abscess in Bone. *British Medical Journal*, 2, 360-362. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.1130.360-a>
- [2] 中华中医药学会. 肱骨外上髁炎[J]. 风湿病与关节炎, 2013, 2(3): 77-78.
- [3] 王京华, 江雨桐. 体外冲击波疗法联合玉龙散外敷治疗风寒阻络型肱骨外上髁炎临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(2): 319-322.
- [4] 何国文, 高大伟, 胡栢均, 等. 穴位贴敷疗法联合体外冲击波治疗肱骨外上髁炎 30 例[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2022, 30(7): 61-64.
- [5] 马吉智, 崔怡瑄, 张正则, 等. 中药熏洗治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(22): 101-103.
- [6] 钟丽环. 中药熏洗配合揸针治疗肱骨外上髁炎患者的疗效及护理要点[J]. 中国医药指南, 2021, 19(33): 146-147.
- [7] 覃祥城, 杨勋波, 文潇龙, 等. 海桐皮汤熏洗治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 山西中医, 2019, 35(10): 48-49.
- [8] 孔繁军, 叶水清, 陆友新. 骨外洗剂治疗肱骨外上髁炎临床疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2019, 10(17): 29-30.
- [9] 符仲华. 浮针医学纲要[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [10] 杨天颖. 浮针联合医用臭氧水阿是穴注射治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(24): 4840-4842.
- [11] 陈胜, 魏合伟, 刘治军, 等. 浮针治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37(13): 2396-2398.
- [12] 陈浩, 王正. 浮针疗法治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 亚太传统医药, 2021, 17(1): 57-59.
- [13] 代亮, 莫元森, 胡永春, 等. 小针刀治疗网球肘临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2019, 35(7): 880.
- [14] 张海燕, 倪彬斐. 小针刀松解配合运动疗法治疗网球肘 42 例临床观察[J]. 浙江中医杂志, 2019, 54(9): 677.

- [15] 张宝锋. 小针刀治疗肱骨外上髁炎对患者 TNF- α 、IL-10 水平的影响及安全性分析[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2020, 4(5): 78-79.
- [16] 王晓琳, 高军太. 火针联合针刺治疗肱骨外上髁炎的临床观察[J]. 中国社区医师, 2020, 36(30): 102-103.
- [17] 胡雯雯, 张盼. 粗火针围刺法治疗肱骨外上髁炎 30 例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2019, 35(7): 77-79.
- [18] 徐昭, 吴聪英, 张福侠, 等. 针刺首尾穴治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(11): 122-124.
- [19] 胡金鲁, 谢辉, 常小荣, 等. 局部针刺运动对肱骨外上髁炎康复效应的临床观察[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(7): 1060-1064.
- [20] 万田豪, 侯晓宙, 谷金玉, 等. 基于“动静结合, 以动为主”的清宫正骨拔戥揉捻法治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 北京中医药, 2023, 42(3): 313-317.
- [21] 杨满红, 侯晓宙, 王平, 等. 拔戥揉捻手法治疗肱骨外上髁炎 35 例[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2021, 29(11): 76-78, 81.
- [22] 肖释, 吴志敏, 李金勇, 等. 动态关节松动术配合中药熏药治疗肱骨外上髁炎临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2022, 38(7): 1089-1091.
- [23] 谢亮, 李思云. 中药熏洗配合手法治疗对肱骨外上髁炎肘功能及 IL-1 β 、CRP 水平的影响[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2020, 4(1): 113-114.
- [24] 刘意, 卢卫忠, 匡雷, 等. 理筋手法联合肿意膏外敷治疗肱骨外上髁炎急性期的临床观察[J]. 中国中医急症, 2021, 30(11): 1999-2002.
- [25] 李冬. 五步松筋正骨手法联合截血膏治疗网球肘临床观察[J]. 湖北中医药大学学报, 2024, 26(4): 81-83.
- [26] 杨满红, 侯晓宙, 李法杰, 等. 清宫正骨手法联合黄帝内针治疗肱骨外上髁炎的临床观察[J]. 北京中医药, 2024, 43(4): 366-369.
- [27] 肖春晖, 李华东. 小针刀联合理筋手法治疗肱骨外上髁炎 32 例[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(9): 1874-1875.
- [28] 陈坦, 高扬. 经穴推拿联合围刺法治疗肱骨外上髁炎的临床观察[J]. 湖北中医杂志, 2022, 44(9): 37-39.
- [29] 张艺, 高珊, 陈可, 等. 蠲痹汤加减离子导入联合温针灸治疗肱骨外上髁炎风寒阻络证的临床观察[J]. 中国实验方剂学杂志, 2020, 26(17): 70-76.
- [30] 林家亮. 腕针配合中药熏洗治疗急性期肱骨外上髁炎临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17(24): 84-86.