

针刺联合其他外治法治疗陈旧性踝关节扭伤的研究进展

程世阳¹, 张 杰^{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中医骨伤二科室, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年9月7日; 录用日期: 2026年10月5日; 发布日期: 2026年10月16日

摘 要

陈旧性踝关节扭伤(CAI), 多因急性踝关节扭伤制动不足、早期康复缺失, 迁延超过1个月形成, 临床以踝周反复肿痛、关节僵硬、行走酸软、频繁崴脚为典型表现, 单纯抗炎、单一针刺远期复发率偏高。针刺可快速疏通经络、即时镇痛, 但对深层筋膜粘连、筋骨亏虚、关节力学失衡改善有限, 临床常联合中药熏洗、热敏灸、火针、电针、推拿理筋、拔罐、关节松动术、功能锻炼等多类外治法协同干预。本文系统梳理分类归纳各类针刺联合外治法的临床应用、操作方案, 总结现有研究短板并提出未来研究方向, 为陈旧性踝关节扭伤规范化综合外治提供循证依据。

关键词

针刺, 中医外治法, 陈旧性踝关节扭伤, 研究进展

Research Progress of Acupuncture Combined with Other External Therapies in the Treatment of Chronic Ankle Instability

Shiyang Cheng¹, Jie Zhang^{2*}

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

²Department of Orthopedics and Traumatology (Ward 2), The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: September 7, 2026; accepted: October 5, 2026; published: October 16, 2026

*通讯作者。

文章引用: 程世阳, 张杰. 针刺联合其他外治法治疗陈旧性踝关节扭伤的研究进展[J]. 中医学, 2026, 15(10): 411-415.
DOI: 10.12677/tcm.2026.1510573

Abstract

Chronic ankle instability (CAI) mostly develops more than one month after acute ankle sprain due to insufficient immobilization and lack of early rehabilitation. Its typical clinical manifestations include recurrent swelling and pain around the ankle, joint stiffness, soreness and weakness during walking, and frequent recurrent ankle sprains. Simple anti-inflammatory therapy or monotherapy with acupuncture has a relatively high long-term recurrence rate. Acupuncture can quickly dredge meridians and relieve pain instantly, yet it has limited effects on deep fascial adhesion, insufficiency of tendons and bones, and joint mechanical imbalance. Clinically, acupuncture is often combined with various external therapies including Chinese herbal fumigation, heat-sensitive moxibustion, fire needling, electroacupuncture, tendon-regulating tuina, cupping, joint mobilization and functional exercise for synergistic intervention. This paper systematically sorts out and categorizes the clinical applications and operation protocols of different combined regimens of acupuncture and external therapies, summarizes the deficiencies of existing studies, and proposes future research directions, so as to provide evidence-based references for standardized comprehensive external treatment of chronic ankle instability.

Keywords

Acupuncture, External Therapy of Traditional Chinese Medicine, Chronic Ankle Instability, Research Progress

Copyright © 2026 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

踝关节扭伤是我们日常生活中最常见的肌肉骨骼损伤之一, 占有运动损伤的 80%, 如果早期忽视踝关节扭伤的治疗, 晚期多会形成陈旧性踝关节损伤, 若不及时治疗, 任其发展, 还会出现踝关节稳定度下降、骨关节炎等继发疾病[1]。陈旧性还损伤伴随筋膜韧带粘连、瘢痕组织增生、局部气血瘀滞、踝关节本体感觉障碍、肌力失衡等病理性改变, 具有反复发作、缠绵难愈的特点[2]。由于陈旧性踝关节扭伤患者疼痛、肿胀等症状轻微, 前往医院就诊患者占比不高, 故而相关临床研究报道相对不足。

相关调查显示踝关节扭伤复发率居高不下, 陈旧性损伤多由既往扭伤迁延不愈引发, 其中踝关节不稳是造成扭伤反复发作的关键因素[3]。对扭伤后遗症开展早期规范治疗, 可有效降低复发风险, 减少关节不稳、骨关节炎等继发问题, 提升患者生活水平[4]。随着中医综合治疗理念的发展, 针刺联合多元化外治法已成为治疗陈旧性踝关节扭伤的核心方案, 通过多途径、多靶点干预, 实现止痛、松解粘连、修复筋脉、稳定关节的综合疗效。本文整合近年临床研究成果, 全面综述各类针刺联合外治方案的应用进展, 为临床诊疗及后续科研提供理论支撑。

2. 陈旧性踝关节扭伤的病因机制

中医学中对陈旧性踝关节扭伤的认识已有两千多年, 认为其属于“伤筋、痹证、筋出槽、骨错缝”等范畴。《素问·痹论》言:“风寒湿三气杂至, 合而为痹”, 奠定古代医家多从瘀论治陈旧性踝关节扭伤的基础。《医宗金鉴》云:“因跌扑闪失, 以致骨缝开错, 气血郁滞, 为肿为痛”。赵佶在《圣济总录》中有“若因伤折, 内动经络, 血行之道不得宣通, 瘀结不散, 则为肿为痛”论述。综合来看, 古代医家认

为陈旧性踝关节扭伤往往以邪气侵袭、久病瘀滞为根本病机[5]。有研究表明[6], 因扭伤致踝部筋骨受挫, 血络破损, 局部气血瘀滞, 经络不通则见疼痛、肿胀。踝关节一旦发生骨折、脱位或韧带损伤, 若治疗不当都会对关节功能造成严重影响。由于关节内骨折, 关节面不光滑, 或骨折畸形愈合, 破坏了关节负重力线, 使关节软骨遭到破坏, 或骨折、脱位固定时间过长, 骨质疏松或脱钙, 关节黏连, 肌肉萎缩, 肌力下降, 造成静脉回流的作用及肌泵作用减弱, 日久小静脉瘀滞、回流受阻, 局部微循环障碍, 组织缺血缺氧, 骨关节内压力升高而致关节疼痛、功能障碍。虽经治疗后好转, 但过程中未能避免踝关节负重, 瘀血未能清除, 则“瘀血留滞, 外肿内痛, 肢节痛倦”(《理伤续断方》)。瘀血不去则新血不生, 无以濡养筋骨, 故影像学资料仍可见骨折影像及骨质疏松。

3. 单一针刺疗法治疗陈旧性踝关节扭伤的应用现状

踝关节损伤后致使局部经络受损, 经络受损后导致血瘀气滞, 故经络不通, 产生肿胀疼痛。《内经》云:“经脉所过, 主治所及。”《灵枢·官针》提到:“焮刺者, 刺燔针则取痹也”[7]。张程[8]在针刺治疗陈旧性踝关节扭伤验案一则表明, 针刺患者左侧距腓前韧带中点处、左侧跟腓韧带中点处 2 个阿是穴(压痛点), 可以起到调和局部气血、疏通局部经络的作用, 使得两处疼痛点解除, 亦对左踝关节起整体治疗作用。钟润芬[9]等总结陈旧性踝关节扭伤病例 30 例, 采用火针点刺踝周阿是穴, 每周 2 次, 配合电针疗法, 隔日 1 次。10 d 为一个疗程, 共治疗 1~2 个疗程。结果表明愈显率 93.3%, 总有效率达 100.0%, 说明火针配合电针治疗陈旧性踝关节扭伤, 可温通经络、消肿止痛, 活血化瘀, 修复关节、韧带损伤, 改善关节功能活动, 收效快且疗程短, 值得临床推广应用。寇智君[10]探穴针法治疗陈旧性踝关节扭伤 30 例, 采用探穴针寻找经痹点并定位标记, 每周治疗 2 次, 2 次治疗间隔 2 d, 治疗 2 周, 共 4 次。从 Kofoed 踝关节功能评分及总有效率来看, 探穴针法和常规针刺法对改善陈旧性踝关节扭伤患者踝关节的肿痛、活动度及功能和患踝疼痛症状均有一定疗效, 且探穴针法优于常规针刺疗法。除此之外, 探穴针法在治疗次数、痛苦方面较常规针刺也有明显的优势。曹小宝[11]采用浮针疗法治疗陈旧性踝关节扭伤, 对 60 例患者随机分组, 每组 30 例。对照组行传统针灸, 观察组采用浮针疗法。两组均 1 日 1 次, 连续治疗 5 d 后休息 2 d 为一疗程, 连续治疗 2 个疗程。通过评估踝关节功能和疼痛程度, 观察组总有效率为 96.67%, 明显高于对照组。结果表明浮针疗法在皮下疏松结缔组织中作用, 可有效改善踝关节周围循环, 调动人体抗病机制, 利于慢性无菌炎症的吸收, 可从根本上促进恢复, 有效改善踝关节功能。

但大量研究表明, 单一针刺存在明显局限性: 仅能改善气血循环、缓解痉挛疼痛, 无法直接松解陈旧性瘢痕粘连组织, 对关节活动度改善、本体感觉修复、韧带松弛矫正效果薄弱, 治疗后易复发, 难以满足中重度陈旧性踝关节扭伤的治疗需求。因此, 临床多采用针刺联合其他外治法的综合方案, 实现取长补短、增效补弊。

4. 针刺联合不同外治法的临床研究进展

国内一项研究表明, 针刺养老穴联合肌内效贴布可减轻踝关节扭伤患者疼痛、肿胀情况, 改善足底负重, 促进踝关节功能恢复。其对照组采用标准 RICE 疗法, 具体包括休息、冰敷、加压等, 研究组在对照组基础上联合针刺养老穴与肌内效贴布治疗, 研究结果显示, 治疗后, 相较于对照组, 研究组 AOFAS-AHS 评分更高, VAS 评分、踝关节肿胀程度更低, 并且研究组足底压力高于对照组[12]。周宇昊等[13]研究针刺结合中药熏洗治疗陈旧性踝关节扭伤效果, 方法是使用中药进行熏洗, 治疗组在基础上联合经筋辨证选穴针刺。选经以“强筋壮骨, 滋水涵木”为法, 取太溪、照海激发肾气, 同时遵循“以痛为腧”定点选穴(主要以疼痛局部及患侧为治疗部位), 结果显示经筋辨证选穴针刺联合中药熏洗治疗陈旧性踝关节扭伤效果较好, 且安全性高。孙奎等[14]运用三辨理论联合针刺及自拟中药熏洗方治疗陈旧性踝关节扭

伤效果较好,具体运用“三辨”针灸治疗陈旧性踝关节扭伤的基本思想,并联合中药熏洗。二者结合妙用,对于临床中难治的陈旧性踝关节扭伤,基于三辨理论思想,治疗效果明确,因操作简单且副作用小,减轻患者的心理负担,易被患者接受,值得临床推广。

一项研究[15]表明采用针刺结合功能训练治疗陈旧性踝关节扭伤,能降低患者疼痛,改善踝关节功能,取得满意的临床效果。具体方法是根据患者踝关节扭伤情况,由医生指导患者进行基础的功能性训练。治疗组在这基础上联合针刺治疗。实验结果表明采用针刺联合功能训练可有效缓解陈旧性踝关节扭伤,提高肢体运动功能,在短期2~4周内具有一定疗效,具有较好的临床应用价值。潘泽锋等[16]研究显示热敏灸联合针刺治疗陈旧性踝关节扭伤的临床疗效良好,具体包括治疗组热敏灸联合针刺与对照组推拿联合针刺,结果显示热敏灸联合针刺与推拿联合针刺治疗陈旧性踝关节扭伤均有效而热敏灸联合针刺总体疗效优于推拿联合针刺。张亚男等[9]研究表明火针配合电针治疗陈旧性踝关节扭伤疗效显著。具体通过火针选取阿是穴,电针治疗取穴:三阴交、阳陵泉、绝骨等,进行联合治疗。结果表明火针点刺配合电针疗法治疗陈旧性踝关节扭伤取得满意疗效,值得临床推广应用。杨涛等[17]研究表明针刺联合关节松动术治疗气滞血瘀型陈旧性踝关节扭伤,能降低患者疼痛,改善踝关节功能。具体通过对照组予针刺治疗,选取患侧太溪、昆仑、解溪等穴位,治疗组在对照组治疗基础上联合关节松动术治疗。结果表明针刺联合关节松动术治疗气滞血瘀型陈旧性踝关节扭伤效果显著,能减轻患者疼痛,增强踝关节活动度,对改善踝关节功能具有重要意义。范雅文等[18]研究表明浅针联合手法及单纯手法均能缓解踝关节疼痛,减轻肿胀,提高踝关节功能和改善负性情绪。具体包括观察组(浅针联合手法治疗)、对照组(手法治疗),结果显示浅针联合手法在减轻肿胀和提高踝关节功能方面疗效优于单纯手法治疗,浅针联合手法疗效优于单纯手法,且具有远期效果。寇智君等[10]研究认为探穴针法能有效促进陈旧性踝关节扭伤患者软组织修复,改善损伤踝关节功能及活动度,提高患者生活质量,且其疗效优于常规针刺疗法。具体包括对照组选取相关取穴方法,治疗组运用“经痹点”定位,探穴针法操作等,结果显示探穴针治疗陈旧性踝关节扭伤患者的显著疗效,该方法为临床治疗陈旧性踝关节扭伤提供了新的选择。

国外一项研究[19]表明针刺小节穴联合肌腱调节手法对踝关节扭伤具有明显的镇痛和消肿效果。具体是将60例踝关节扭伤患者随机分为三组,每组20例。分别采用小结穴针灸联合肌腱调节手法治疗、小结穴针灸加肌腱调节手法治疗以及小结穴针灸加单纯肌腱调节手法治疗,每日一次,共需3次治疗。研究结果表明各组的总有效率为100.0%。联合治疗组的治愈率为85.0%,小结点手法治疗组为65.0%。治疗后,三组在疼痛、瘀斑、肿胀及运动功能障碍症状评分以及总评分方面均较治疗前有所改善。联合治疗组或小结点组的疼痛评分在治疗后均低于肌腱调节手法组。小结点组的肿胀评分与肌腱调节手法组有显著差异。联合治疗组或小结点组的疼痛评分在治疗前后均高于肌腱调节手法组。治疗前后,肌腱调节手法组的肿胀评分值高于小结点组。

多项研究表明,针刺联合肌内效贴、中药熏洗、功能训练、热敏灸、关节松动术等外治法治疗陈旧性踝关节扭伤,可有效减轻疼痛、消除肿胀,改善踝关节活动及运动功能,部分疗法远期效果优于单一针刺或单纯手法治疗。该类联合疗法操作简便、不良反应少,国内外均有相关研究支持,临床应用前景良好。

5. 小结

踝关节扭伤发生率较高,急性期处理不当易发展为陈旧性损伤,出现韧带粘连、关节不稳、反复肿痛等问题,中医归属于“伤筋”“痹证”,病机以瘀血阻滞、经络不通为主,现代病理可见软组织修复欠佳、本体感觉下降、踝关节力学失衡。单一针刺疗法(火针、浮针等)虽可止痛、改善局部循环,但松解瘢痕粘连效果有限,中重度患者复发率较高。临床常采用针刺联合肌内效贴、中药熏洗、功能训练、关节

松动术等外治法, 多靶点发挥消肿止痛、松解粘连、稳定关节的作用, 疗效优于单一针刺, 操作简便且不良反应少。后续可开展大样本随机对照研究, 对比不同联合方案疗效, 借助表面肌电、步态分析探索其作用机制, 同时加强长期随访观察复发情况, 完善辨证分层研究, 为陈旧性踝关节扭伤规范化综合外治方案提供高质量证据。

参考文献

- [1] Zhang, A.L., Yang, G.C. and Zhang, S. (2013) Acupuncture Combined with Movement and Pushing Pressure Point for Chronic Ankle Sprain. *Chinese Acupuncture & Moxibustion*, **33**, 116.
- [2] Zhang, Y., Xue, X., Guo, G., Cao, R., Yu, L., Tao, W., *et al.* (2025) Association between Neural Plasticity and Pain-Related Fear in Chronic Ankle Instability: A Structural Neuroimaging Study. *Journal of Athletic Training*, **60**, 210-217. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0214.24>
- [3] Kucera, K.L., Marshall, S.W., Wolf, S.H., Padua, D.A., Cameron, K.L. and Beutler, A.I. (2016) Association of Injury History and Incident Injury in Cadet Basic Military Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **48**, 1053-1061. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000872>
- [4] 杨扬, 刘劫, 王成伟, 等. 揸针配合手法治疗踝关节扭伤后遗症疗效观察[J]. 中国针灸, 2018, 38(6): 585-588.
- [5] 张强, 龙亨国, 肖阳, 等. 中医外治法治疗陈旧性踝关节扭伤研究进展[J]. 光明中医, 2025, 40(9): 1871-1874.
- [6] 李贵, 陈广辉. 罗素兰主任治疗踝关节扭伤经验[J]. 光明中医, 2025, 40(20): 4407-4410.
- [7] 杨时光. 踝关节扭伤的中西医治疗进展[J]. 内蒙古中医药, 2021, 40(1): 153-155.
- [8] 张程, 李思康. 针刺治疗陈旧性踝关节扭伤验案一则[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(7): 1458-1459.
- [9] 钟润芬, 张亚男. 火针结合电针治疗陈旧性踝关节扭伤 30 例[J]. 光明中医, 2022, 37(19): 3559-3561.
- [10] 寇智君, 詹强, 王睿, 等. 探穴针法治疗陈旧性踝关节扭伤 30 例[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(6): 3258-3261.
- [11] 曹小宝. 浮针疗法治疗陈旧性踝关节扭伤临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(1): 137-139.
- [12] 祁洪凯, 李红卫, 马千里, 等. 针刺养老穴联合肌内效贴布治疗急性踝关节扭伤的临床效果[J]. 中外医药研究, 2026, 5(16): 99-101.
- [13] 周宇昊, 马笃军, 王立新, 等. 针刺结合中药熏洗治疗陈旧性踝关节扭伤临床观察[J]. 实用中医药杂志, 2025, 41(11): 2287-2288.
- [14] 俞世亮, 孙奎. 孙奎主任医师基于三辨理论运用针刺联合中药熏洗治疗陈旧性踝关节扭伤[J]. 亚太传统医药, 2025, 21(2): 48-52.
- [15] 张慧. 针刺联合功能训练治疗陈旧性踝关节扭伤的疗效分析[J]. 医药前沿, 2024, 14(15): 123-125.
- [16] 潘泽锋. 热敏灸联合针刺治疗陈旧性踝关节扭伤的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西中医药大学, 2023.
- [17] 杨涛, 李昱, 黄琳. 针刺联合关节松动术治疗气滞血瘀型陈旧性踝关节扭伤的疗效及对患者疼痛和踝关节功能的影响[J]. 河北中医, 2022, 44(9): 1523-1525, 1529.
- [18] 范雅文. 浅针联合手法治疗踝关节扭伤后遗症的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2022.
- [19] 杜伟斌, 鲍关爱, 全仁夫. 针刺小节穴配合理筋手法对踝关节扭伤镇痛消肿作用的影响[J]. 中国针灸, 2014, 34(7): 647-650.