

师瑞华主任医师按动理筋法治疗臀中肌综合征经验总结

谢文佳男 李兵

【摘要】 师瑞华主任医师系第四批北京市级老中医药专家经验继承工作指导老师。在其五十余年的临床工作中,博采众长,尤其在治疗筋伤疾病方面,造诣颇深。本文是笔者在跟师过程中,对师瑞华主任医师治疗臀中肌综合征的特色手法——“按动理筋法”的系统总结。详细介绍了按动理筋法的操作步骤、动作要领及注意事项,并结合本病详细阐述了按动理筋法的治疗特色,即“在动中寻,在动中理”。

【关键词】 臀中肌综合征; 师氏理筋法; 按动理筋法; 师瑞华

【中图分类号】 R249;R274 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.03.020

臀中肌综合征,又称臀中肌劳损,是引起臀部疼痛的重要原因之一。师瑞华主任医师认为其属于中医“筋伤”范畴,其主张治疗筋伤疾病“重在松筋,筋松则气血通,通则不痛”。“按动理筋法”是师瑞华主任医师在其独特的理筋法——师氏理筋法^[1]的基础上,结合患者相应关节的活动,创立的一种特色治筋手法,对深层的软组织损伤效果尤为突出。此法属于北京按摩医院“按动疗法”^[2]范畴。现介绍如下。

1 “按动理筋法”的治疗步骤

1.1 操作步骤

共分为 5 个步骤:(1)患者俯卧,医者掌揉腰部及患侧臀部肌群,放松腰臀部软组织。手法缓慢渗透;(2)患者健侧卧位。医者一侧手或肘沿师氏臀部三线^[3]中的臀上线和臀中线(臀上线:沿自髂后上棘沿髂骨翼向外的弧线;臀中线:自次髂穴至居髂穴的直线)做师氏理筋法,重点理顺臀部痉挛的肌肉以及阳性反应物,以缓解臀部尤其臀中肌周围肌肉张力,改善周围血液循环;操作时,按照寻筋、控筋、理筋^[4]的步骤操作;(3)医者用掌根或前臂理顺下肢足少阳经路线,重点施术于风市穴附近阳性反应物,以通经止痛;(4)体位同上。于患侧臀部施以按动理筋法。即医者一手托起屈曲的膝关节从而使其髋关节外展外旋,用另一侧的肘部在痉挛臀中肌处施以理筋法。即先理顺筋结周边,再在筋结上施以按压或按揉。理筋的同时,令其髋关节做被动的外展—内收及屈—伸动作,使痉挛的肌束得以平复,解除与周围组织的黏

连;(5)患者仰卧,医者站其患侧,用一手扶其膝部,另一手握其踝部,做患肢的屈髋屈膝内旋牵拉拔伸法,动作缓慢,活动幅度要大。以拉长肌纤维,松解腰臀部及下肢肌群。

1.2 操作要领

“按动理筋法”在操作时要遵循寻筋、控筋、理筋三个步骤:(1)寻筋:选择所要施术的部位,按照肌肉及经络的走行方向,通过反复捋顺的手法来寻其筋结;(2)控筋:在寻到筋结后,通过挤、压的方式,将筋结挤靠于邻近的组织,从而控制在医者手下或肘下,防止其来回滑动,为理筋做好准备;(3)理筋:是指医者用手或肘顺着肌纤维的走行方向或筋结的长轴做往返的捋顺法。较小的“筋结”可只在其周边做捋顺法,较大“筋结”可在筋上加以按揉法或按压法。

“按动理筋法”在操作时,双手(肘)要尽量协调配合。以活动关节的手为动力,施术之手按于患侧不动或随着关节的活动顺势做理筋法,这样便可使手法更加灵活、渗透。

1.3 注意事项

若急性损伤,使用本法时力量宜轻,或改用拇指进行理顺。切勿使用暴力,以防止进一步损伤,增加患者痛苦;若患者体型过于肥胖,可取消关节活动,改为患者健侧卧位,患侧屈髋屈膝,于患者膝下垫一高枕即可;治疗期间患者应以休息为主,避免感受外邪或过劳等。

2 “按动理筋法”的治疗特色

2.1 在动中寻

本病属中医“筋伤”范畴,而师老认为:“治疗筋伤病,首先要找到伤筋之所,了解损伤性质及程度。”正如《医宗金鉴·正骨心法要旨》言:“以手扪之,自悉其情……摸者,用手细细摸其所伤之处……筋强、筋柔、筋歪、筋正、筋断、筋走……”临床上,笔者经常发现,有些病变组织或病灶点因其位置较深,普通手法和体位不易触及,操作也不甚方便。在本病的诊治过程中,由于臀中肌位于髂骨翼的外侧,臀大肌的深面,其位置靠外且深,大部分肌束被臀大肌所覆盖。而且遮盖臀中肌的部分较致密,具有键膜性质^[5],因此普通手

作者单位:100035 北京按摩医院腰痹病科

作者简介:谢文佳男(1985-),本科,医师,北京按摩医院老专家经验继承人。研究方向:推拿治疗临床常见筋伤疾病。E-mail:644102304@qq.com

通讯作者:李兵(1971-),本科,副主任医师,中华中医药学会推拿分会青年副主任委员,中华软组织疼痛协会神经调控委员会委员。研究方向:手法治疗椎间盘突出、肌筋膜炎。E-mail:lilibing_943@yeah.net

法操作不甚方便。师老选用健侧卧,患肢屈髋屈膝位操作,可使患侧臀中肌充分暴露,但此体位,由于臀大肌的紧张,较轻的手法则不易触及臀中肌。过重的手法又会使臀大肌更加紧张,同时也增加了病人的痛苦。而当髋关节被动外展外旋位时,臀大肌则相对松弛,使医者可以较轻松地触及臀中肌,从而方便手法施术,即所谓“在动中寻”。

2.2 在动中理

臀中肌综合征,多由于急、慢性损伤,使局部肌肉产生无菌性炎症,出现肿胀或形成硬结,又或与周围组织产生黏连,从而刺激神经引起疼痛症状。因此,师老强调,在治疗此类病证时,对阳性筋结的处理是治疗疾病的关键。师老还说:“筋伤类疾病,重在松筋。筋松则气血通,通则不痛。”本着这个原则,和“理筋散结,解痉止痛”的治疗思路。师老采用按动理筋法来治疗本病。其优势在于:(1)关节在做被动活动的过程中,肌肉发生了张弛变化,使得力的作用更加渗透,对深层的病变组织有着很好的治疗效果;(2)在师氏理筋法中包含了动态的捋顺法和静态的按压法。对于局部组织有肿胀、瘀滞者,捋顺法配合关节活动,有助于炎症的快速消散;按压法配合关节活动,可使挛缩的肌束被动拉长,更好地达到解痉散结,松解黏连的作用;(3)现代医学研究也证实,人体感受器对恒定刺激,常在初期最强,之后逐渐减弱并适应。肌肉肌腱中的感受器对肌肉张力变化最为敏感^[6],因此按动结合在治疗软组织方面比普通手法更有优势。理筋法与动法协调配合,从而共奏舒筋活血,松解黏连,解痉止痛之效,即所谓“在动中理”。

3 验案举隅

患者,女,32岁,因右臀部疼痛1月,加重1周前来就诊。患者1月前因踢毽儿不慎扭伤臀部,出现右臀部疼痛,不能久坐、久立。自行贴敷膏药后疼痛略有缓解。1周前因着凉导致右臀部疼痛加重,疼痛向右大腿后外侧放射。起坐、行走均感困难。查体见右臀肌紧张,右髂嵴中点下方深层可触及一条索状硬结,有明显压痛,按之疼痛可向右大腿后外侧放射。右髂前上棘后侧有明显压痛。腰椎外观无明显异常,椎旁无放射痛。单足站立试验阳性,髋关节做抗阻力外展外旋时,可使疼痛症状加重。梨状肌紧张试验阴性。直腿抬高试验,“4”字试验均为阴性。腰椎X光片未见异常。现代医学诊断:右臀中肌综合征。中医诊断:痹病。治则:理筋散

结、解痉止痛。治法:按动理筋法。施术手法:掌揉法、理筋法配合相应经络腧穴按揉后再施以按动理筋法。

按 本患者因踢毽儿损伤臀中肌,筋膜破裂,产生炎症反应,释放炎性介质,刺激神经感受器而引起疼痛和肌肉挛缩。受凉后,使肌肉的痉挛加重,局部血液循环障碍,有害代谢产物堆积,刺激了周围的神经而产生局部疼痛和下肢放射痛。在手法治疗时,师老首先运用掌揉法、理筋法配合相应经络腧穴以消肿通络,随后再施以按动理筋法,从而痉挛之筋得以松解,气血畅通,疼痛消失。1次治疗后,患者自觉症状缓解。后又经3次治疗后,患者自觉臀部及下肢症状消失,活动自如。3个月随访无复发。

4 结语

“按动理筋法”是师瑞华主任医师在多年的临床实践中总结出来的一种特色治筋手法,常用于治疗肩峰下滑囊炎、肩周炎、臀中肌综合征、骶髂韧带损伤等筋伤类疾病。尤其适用于慢性疾病,病变位置较深,不易触及,或与周围组织发生黏连者。此法操作安全,针对性强。由于本法操作过程中,以平行于肌肉纤维走行方向施力为主,而很少垂直施力,因此可避免造成进一步损伤。再配以相应关节的活动,可起到很好的延展肌纤维,解除肌痉挛的作用。另外,由于力的作用更渗透,可使患者产生较强烈的酸麻胀痛的得气感。故疗效也更加显著,值得在临床上推广。

参 考 文 献

- [1] 周顺利. 师氏理筋法治疗髋股关节疼痛综合征经验总结[J]. 中国中医药科技, 2014, (21): 60-61.
- [2] 任蒙强. 按动疗法初探[J]. 北京中医药, 2010, 29(1): 36-37.
- [3] 骆文. 师瑞华主任医师臀部3线理筋法治疗腰腿痛的经验[J]. 中国中医急症, 2013, 22(6): 938-939.
- [4] 郝志鹏. 师氏理筋法治疗臀上皮神经卡压综合征疗效观察[J]. 北京中医药, 2012, 31(3): 204-206.
- [5] 冯慎远. 大白鼠臀中肌神经的脊髓内起源[J]. 兰州医学院学报, 1987, (2): 1-4.
- [6] 金福兴. 慢性软组织损伤环链理论与实践[C]//中国针灸学会微创针刀专业委员会成立大会学术研讨会学术论文文集, 北京, 2009: 28-33.

(收稿日期: 2015-08-06)

(本文编辑: 韩虹娟)

· 启事 ·

《环球中医药》杂志应用在线采编系统收稿

本刊2014年起启用在线期刊稿件采编系统。系统入口位于《环球中医药》杂志官方网站 www.hqzyy.com 首页。作者投稿,请首先在本刊网站在线注册账号,以该账号登陆稿件采编系统投稿,并可随时了解稿件编审进度。使用稿件采编系统十分方便作者和编辑的随时交流。同时本刊网站提供近年已刊文章的免费下载。此在线采编系统为本刊唯一收稿方式,本刊并未委托其他单位和个人代理收稿。

编辑部邮箱 hqzyy@163.com, hqzyy@126.com 仅供联络,请勿投稿。编辑部电话 010-65133322 转 5203 或 010-65269860。