

# 刮板法治疗软组织损伤

福建省体育科学研究所(350003) 归予恒 俞 旗

刮板法是在刮痧疗法的基础上发展而来的一种方法。笔者在临床中发现刮痧疗法对治疗软组织损伤有效，现总结如下。

### 一般资料

31 例中男 21 例，女 10 例；其中运动员 24 例，非运动员 7 例；年龄 8~50 岁；病程最短为 1 天，最长为 5 年；慢性损伤 22 例，急性损伤 9 例；2 次以下治愈的为 12 例。31 例全属闭合性软组织损伤，无严重的撕裂伤及合并骨关节损伤。疗程：隔日一次，每疗程为 6 次。

### 治疗方法

先将介质涂在需刮拭的部位，而后进行手法治疗。

1. 轻刮法：用刮板边缘着力于皮肤，轻而缓地顺次刮拭。主要用于治疗初期或结束时。

2. 重刮法：用刮板边缘着力于皮肤，速度快且用力顺次刮拭。主要用于体格强壮者、陈旧伤、肥厚组织及患处周围的经穴。

3. 中刮法：用刮板的边缘着力于皮肤。用力重时则速度慢，用力轻时则速度快。此法用力适中，能和轻刮法及重刮法结合而用。

4. 点按法：用刮板角着力于某一穴位，一紧一松按压（如点穴法）。主要用于远道配穴或某一穴位治疗时。

5. 点刮法：用刮板角着力于某一穴位或部位，一紧一松施刮。

6. 揉刮法（分轻、重揉刮）：用刮板边缘紧贴于某一部位，用力由轻到重，由浅入深作轻柔或用力均匀的反复回旋及螺形移动。主要用于治疗大块或较厚的肌肉损伤等。

7. 拖拨法：用刮板的边缘，顺肌纤维的方向着

力于拖拨。主要用于浅层软组织的粘连等。

8. 振颤拖拨法：用刮板的边缘，顺肌纤维的方向做振动拖拨用力。主要用于深层肌肉组织粘连及身体肥厚部位的损伤等。

9 切按法：用刮板的边缘，做顺次切按用力。主要用于患处肌肉僵硬、粘连或深层软组织损伤等。

治疗时经穴的选定，主要参照中医针灸疗法中的取穴原则。除了“以痛为俞”取穴以外，还需就近循经取穴和远道取穴相结合。全息生物学的第二掌骨侧、桡骨侧、足反射区的相应穴位都可成为远处点按的参考穴位。损伤初期或严重肿胀时可先远道循经取穴治疗为主，而后患处周围治疗循经。慢性损伤则以患处治疗为主，远道取配穴为辅。此外，急性损伤初期也可采用上病取下，左病取右，右病取左，前病取后，后病取前的选穴原则治疗。

### 体会

刮板法是以刮痧疗法为基础发展而成。刮板法属于中医外治法的范畴。其理论基础是中医的气血学说、脏腑学说和经络学说。人体组织受到损伤后，经络气血凝滞循行不畅，因而出现肿胀疼痛。慢性劳损也会导致瘀积气滞、经络闭塞、气血不得宣通。无论急性损伤，还是慢性劳损，全身气血均可失去平衡，出现疼痛等等症状。用刮板法治疗软组织损伤，就能通过有一定技巧的手法，直接作用于人体的经络、穴位或部位，起着疏通经络、推动气血在经脉运行，并将瘀血由里出表，经皮肤而外达，从而阴阳平衡，达到正本清源之目的。在治疗过程中若配合适当的外用药剂，更能使药性渗入肌肤增加效果，缩短治疗时间。另外，此法还可作为运动后肌肉的放松、人体的保健及康复的有效手段。

(收稿:1994—06—21)

## 欢迎订阅 1996 年《中医外治杂志》

《中医外治杂志》为双月刊，逢双月 15 日出版，每册定价 2.5 元，国内统一刊号：CN14—1195/R，邮发代号：22—126，全国各地邮局（所）均可订阅，亦可直接汇款我部，免收邮寄费。欲购者请汇款至山西省晋城市南大街周元巷 13 号《中医外治杂志》编辑部，邮编：048000。请务必将地址写清楚。需购份数在附言栏内注明。