

## 拳击手法治疗腰椎间盘突出症

山东省胶州市康复医院 (266300) 张居敏

笔者采用拳击手法治疗腰椎间盘突出症,取得较为满意的效果。

**临床资料** 共收治 68 例,男 46 例,女 22 例;最小 20 岁,最大 61 岁;发病时间:1 个月以内至 2 年以上;伴有坐骨神经痛者 21 例,有其他并发症者 7 例;患者均出现腰腿疼等症状,体检及 X 线拍片检查,诊断为腰椎间盘突出症。

**治疗方法** 患者靠桌站立,双手拇、食指交叉,合谷穴处相对,双肘支撑在桌面上,鼻尖正对双手合谷穴前交叉处,身前屈,双下肢分开,注意身体左右对称,保持中正,肌肉放松,腰部下塌,加大腰椎弯曲度。术者站立患者身后,双手拇指自上而下依次按压脊柱两侧,以左手中指压在压痛最明显处,如压痛点在正中,应在两棘突之间,再右手握拳,在患者不注意时,猛击左手中指一次即可。术后按脊椎骨折护理,仰卧 24 小时,无显效者三日后再次治疗。

**疗效标准及结果** 痊愈:临床症状完全消失;显效:疼痛消失,仅存发板、发木等不适感,好转:疼痛感减轻或明显减轻,有不适感较治疗前症状明显改善;无效:无明显效果,痛感改变不大,或根本无改变。

效果观察:痊愈 17 例,显效 22 例,好转 25 例,无效 1 例。

**讨论** 本手法是给予突然的外力,使粘连组织松懈,改变突出部位或迫使髓核还纳,而达治疗目的。如能配合按摩、点穴则效果更好。但注意手法应熟练而准确,用力适中。此法无创伤。应用本手法治疗与发病时间长短无明显关系。 (收稿:1994-06-21)

## 网球肘手法治疗一得

浙江省岱山县高亭中心卫生院 (316200) 於卫命

笔者运用手法治疗网球肘,方法简单,现以左侧为例介绍如下。

1. 患者端坐方凳上,沉肩屈臂屈肘屈腕下垂。2. 医者面对患者以右手掌握住患者肘部并用食指和中指按住肘外侧压痛点。医者用右手拇指和其余四指捏住患者手掌,保持屈腕下垂位。3. 在旋转患者肩关节数周之后,同时骤然用力拉直肘关节并将肘外侧压痛点上推下压并将腕关节向前拉,使肘关节朝地。4. 整个手法恰如太极拳运动中的绷、履、挤、按,手法要圆滑不滞,骤然用力,恰到好处,掌握分寸,干净利落。

上述手法每次可连做两遍,术毕病人多感疼痛大减,未愈的可隔日再做一次。

**讨论** 人们在日常生活中诸如洗衣服、绞毛巾的活动中,往往使伸腕肌、伸指总肌,旋后肌附着点肌腱内部,因不在意的过度牵拉而轻度撕裂和局部轻度出血;由于人体在自我修复过程中,充血、结疤、粘连的同时,又因生活需要而继续带伤活动,以致反复撕裂,出血,造成疤痕粘连、机化,久之形成一种毛糙的锐边阻碍了血液循环,挤压了该处的血管神经,从而使前臂肌群行势走向,在解剖学上引起细微变化,从而造成前臂酸痛连绵不愈。

手法在拉直肘、腕关节时上推下压痛点,通过关节磨擦力,使毛糙的锐边予以打滑,同时由于整个手法是在圆形顺势的活动中完成的,这使前臂肌群,在活动中自行调整到正常的位置上,而达到痛解病除的目的。

(收稿:1994-06-21)

## 启 事

本部现存少量 1992、1993 年的《中国骨伤》。单行本每年 7.20 元,精装合计本 1992、1993 年每年每本 16.80 元(以上均含邮资)。1994 年的《中国骨伤》,单行本每年 15.00 元(含邮资)合订本 24 元。

欲购者,来款请寄:100700 北京东直门北新仓 18 号中国中医研究院《中国骨伤》编辑部收。汇款时请写清收件人邮编、地址及姓名。