

三指按摩法在腰腿痛治疗中的应用

江苏省无锡市中医院(214001)

刘光人

三指按摩法是江苏省名老中医刘秉夫主任医师的家传伤科手法，治疗软组织损伤行之有效。本文仅就在腰腿痛治疗中的应用作一介绍。

三指按摩是通过施术者的手指(第2~4指)发出的力量直接作用于患者的皮肤、肌肉、神经、血管等组织，给予这些组织的各种不同程度的刺激，促进其机体功能恢复正常，达到“按其经络以通郁闭之气，摩其壅聚以散痼结之肿”的目的。

治疗方法

三指按摩是在痛点进行按摩，直接作用于气血不通的部位，运用灵便，力量集中，感觉明确。基本手法有三种：按擦、揉摩、点压。

患者取俯卧位，胸下垫枕，两手外展平放置于头部两侧，施术者站或坐在患侧。

1.按擦法：用第2~4指末节的指腹从脊柱向外轻轻按擦，范围上至第12肋量下缘，下至髂嵴，有下肢痛者至臀部，时间约1~2分钟，每分钟约30~40次。此法主要是使病人情绪放松，局部肌肉松弛

2.揉摩法：仍用2~3个手指指腹在痛点作划圈样揉摩，每点约6~15转后转移到另一点，揉摩时指腹皮肤与痛点皮肤需紧密相贴，使痛点皮肤与指肤同时旋转，这样病人就不会感到皮肤擦痛，防止皮肤擦伤。在腰部痛点反复2~3次揉摩，约10分钟。此法较按擦法力大。

3.点压法：用1~2个手指的指腹在痛点由轻到重，紧压不放，同时命病人作1~3个深呼吸，然后慢慢减轻压力。隔1~2个呼吸后在原处重复点压，约2~4次。此法用力最大，可达肌肉深部。主要用于病程长，深在性痛点的治疗，有下肢痛者，则在患肢的环跳、殷门、委中、承山、阳陵泉等穴作点压法。

4.以上三步完成后在原处作轻揉摩和按擦，整个过程共约15~25分钟。一般按摩时以病员有痛感但又感到舒适则效果最佳。

由于三指按摩是在痛点进行，故必须正确测定痛点的部位，有的放矢，达到通则不痛的效果，否则疗效不著，事倍功半，甚至徒劳无功。

典型病例：

高××，男，49岁，汽车司机，住院号q4q。因左侧腰腿痛三月入院。入院时腰椎明显向左侧凸，坐卧不安，痛不能寐，L4~5左侧旁后痛明显，伴有下肢放射痛，直腿抬高左30°加强试验(+)，踮趾背伸力左<右，屈颈试验(+)，膝反射减弱，CT检查证实L4~5椎间盘向左突出，入院后给予三指按摩，每周2~3次，腰椎牵引2~3次/周，外敷消肿膏。四周后出院时除腰部略酸痛，左小腿外侧皮肤发麻外余均正常，一月后恢复原工作(长途运输)半年后随访，症状全部消失，继续原工作。

体会

三指按摩法简便易学，能应用于各种腰腿痛，操作时间短，能起到事半功倍之效，是我科门诊治疗的主要手法，在镇痛，促进损伤组织修复等方面，作用更直接，效果更明显。

更正

本刊1991年第2期27页，“钳夹加压固定器治疗髌骨骨折”一文下的作者姓名——王析臣，由于笔误，应为“王松臣”，特此更正。