

# 骨科康复与中医理念

江 , 陈渭良, 陈逊文

(佛山市中医院骨伤科, 广东 佛山 528000)

关键词 骨科康复; 中医理念

Orthopaedic rehabilitation and traditional Chinese medicine theory JIANG Yong CHEN WeiLiang CHEN Xunwen Department of Orthopaedics and Traumatology, Traditional Chinese Medical Hospital of Foshan, Foshan 528000 Guangdong, China

Key words Orthopaedic rehabilitation Traditional Chinese medicine theory

Zhongguo Gushang/China J Orthop & Trauma 2007, 20(4): 266-267 www.zggszz.com

骨折复位固定之后,便进入骨折康复期。这是功能恢复的关键时期。尤其对于一个创伤严重的患者,这是一个时间漫长、进程艰难、内容广泛而意义深刻的时期。随着现代生活节奏的加快,严重创伤给人们留下的阴影也将日益增多。在新兴的骨科康复领域引入中医理论和传统的治疗方法,不仅是追根寻源,而且对骨折康复无疑将具有积极的现实意义。

动静结合、筋骨并重、医患配合和内外兼治是中西医结合治疗骨折的四大基本原则<sup>[1]</sup>。骨科康复也遵循了这些原则,尤其是筋骨并重和动静结合。

## 1 骨科理论与阴阳学说

阴阳学说贯穿于中医学术理论体系的各个方面。人生有形,不离阴阳。人体结构虽然复杂,但都可以用阴阳来概括。中医理论认为,肾属水脏,主封藏摄纳,居腹中之下,为阴中之阴。骨为肾所主,故骨属阴;肝属木脏,性生发条达,居腹中之上,为阴中之阳。筋为肝所主,故筋属阳。且筋居骨之表,主动;骨居筋之里,主静。表为阳,里为阴;动为阳,静为阴。

把阴阳学说延伸到骨科领域,按阴阳属性分列如表 1 所示。

表 1 阴阳属性

Tab 1 The attribute of Yin and Yang

属性	阴阳系统	骨科系统
阴	肾水下	骨静固定
阳	肝木上	筋动练功

根据阴阳平衡观,阴阳双方是矛盾对立而统一的系统。筋与骨,动与静,练功与固定,都遵循了阴阳的对立统一、平衡消长、互根互用的规律而运动变化。

## 参考文献

1 冯伟. 严重腰椎退变性脊柱炎腰旁肌应力点损伤症的临床研究. 空军总医院学报, 2001, 17(3): 1402144

2 冯天有. 中西医结合治疗软组织损伤的临床研究. 北京: 中国科学技术出版社, 2002 32236.

3 孙建民. 退变性症状性腰椎侧弯的临床与影像学诊断价值探讨. 医学影像学杂志, 2004 14(3): 2042206

## 2 骨折治疗与阴阳平衡

正常人体阴阳处于相对平衡的状态,当外伤引起骨折,这一平衡即被打破,机体总体上处于阴损阳亢的状态:外伤性骨折,骨的完整性遭到破坏,此为阴损于内。由于肌肉收缩、肌腱牵拉及重力作用,骨折端被动牵拉而移位造成肢体畸形,此为阳亢于外。由于应激反应,机体出现发热、口渴、尿黄、烦躁、白细胞计数升高等一系列/阳亢0的表现。

骨折的治疗,就是为了重新建立阴阳的平衡,谨察阴阳所在而调之,以平为期。骨折后以接骨恢复其骨之原形,以固定克制肌肉收缩肌腱牵拉对骨折端的影响,以/静0制/动0等一系列的治疗措施,都是/扶阴抑阳0,以期平衡的方法。这些仅是骨折的早期治疗方法。这种借助于固定物的阴阳平衡,仍是一种处于病理状态的平衡。

## 3 动静结合与阴阳消长

骨折早期,阴损阳亢,故需/静0以养阴,治疗以/静0为主。随着骨痂逐渐生长,骨生即是/阴生0, /阴生0则需/阳长0,才能达到新的平衡。一方面, /动0以助阳,即逐渐增强肢体活动,加强功能锻炼,恢复肌肉肌腱和关节的功能,使筋内柔而外刚;另一方面, /抑阴助阳0,即逐渐减少固定,使/静0逐渐过渡到/动0。当骨折愈合时,即真阴已盛,便可去除固定,消除阴翳,以壮阳光,为运动练功达到最大化创造条件。最后,骨愈筋强,肢体恢复到正常,阴阳才达到一种生理状态的平衡。

## 4 筋骨并重与阴阳互根

中医理论认为:阴阳双方相互依存, /孤阴不生,独阳不长0,筋和骨都不能脱离对方而独立存在。骨为干,筋为刚,筋束骨,骨张筋,相互协调,形成人体的正常活动。 /阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也0。即骨折的稳定程度和愈合过

4 Bridwell KH, DeWald RL. The textbook of spinal surgery Philadelphia Lippincott-Raven Publishers 1997. 7282741.

5 刘海鹰. 经后路椎弓根内固定和椎间融合治疗退变性脊柱侧弯. 北京大学学报(医学版), 2003 35(2): 1632165

(收稿日期: 2006- 05- 23 本文编辑: 连智华)

程依赖皮肉筋脉的固护和濡养,筋之束骨而利关节的外在表现,取决于骨折对位对线和愈合状况。

/筋骨并重0在骨科康复过程中的基本定义是功能恢复和骨折愈合齐头并进,即/阴生而阳长0。/舒筋0和/长骨0是骨科康复最重要的内容。

### 5 /舒筋0/长骨0与阴阳互求

/舒筋长骨0是指在主动的舒筋活络和被动的松解关节的过程中,既要保持骨折的相对稳定性,又要促进骨折愈合,即/阳中求阴0。其包括:° 在/舒筋0的过程中,通过骨折端的局部手法,促进局部的血液循环;° 在/舒筋0的过程中,通过屈伸关节引起肌肉的收缩,提供骨折局部应力的外源性动力,促使骨折愈合[2];» 骨折早期,通过骨折远近端的适度纵向冲击,形成纵向压应力,驱动成骨细胞和成纤维细胞分化成骨,促进骨折愈合[3]。

/定骨舒筋0是指骨折在愈合不坚或迟缓愈合而关节开始或已经发生僵硬时,必须在保持骨折不出现移位或再折的前提下进行主动和被动的舒筋方法,即/阴中求阳0。其包括:° 当骨折有分离倾向时,应/合骨舒筋0,于骨折远近端相对合拢下而进行舒筋手法,如髌骨骨折分离;° 当骨折成角畸形时,应/顶骨舒筋0,即于骨折凸角处加压或三点加压下施行关节舒筋手法,如股骨干骨折成角畸形;» 当骨折侧方移位时,应/按捺舒筋0,即于骨折移位处按捺下施行关节舒筋手法,如胫骨干骨折侧方移位。

### 6 内外并治与辨证施治

药物治疗是骨折治疗基本措施之一,内外并治实质上是强调骨折的内治法。骨折经过早期治疗进入康复期,由于康复病程较长,病情多变,病性多样,中药治疗从单一的/三期分治0模式进入多样化、系统化的/辨证施治0[4]。除了骨折愈合和功能恢复之外,在康复过程中还有许多相关的临床表现需要对症下药。常见治法及代表方如:° 调气血,强筋骨。治疗损伤中后期气血已亏,筋骨未愈。如生血补髓汤。° 补肝肾,壮筋骨。治疗损伤后期肝肾亏虚,气血虚弱。如健步虎潜丸。» 舒筋活络。治疗损伤后期关节僵硬、筋肉挛痛。如舒筋活血汤。¼ 补气通络。治疗肢体肿胀难消、麻木不仁。如补阳还五汤。½ 补脾养心。治疗心脾两虚之心悸失眠、食欲不振。如归脾汤。¾ 补益通痹。治疗陈伤兼风湿痹痛。如独活寄生汤。ı 填精益髓。治疗骨折后期骨质疏松。如龟鹿二仙汤。À 补中益气。治疗骨折后期气下陷之纳呆便溏、体倦肢软或疮疡日久。如补中益气汤。Á 疏肝解郁。治疗肝郁化火之久病忧郁,烦躁易怒。如丹栀逍遥散。Â 益气养阴。治疗久病气阴两虚之口干、便秘、气短懒言。如生脉散。

### 7 医患合作,以人为本

医患合作贯穿骨伤治疗的全部过程。骨折的治疗方案必须得到患者的理解、认可和积极参与,才能得以贯彻实施和取得好的疗效。在骨折康复治疗中,医师循循善诱地指导,患者循序渐进地训练,是医患合作的基本内容。骨折康复期,实施治疗的主体由医护人员为主逐渐转移到以患者为主。也就是说功能恢复的进度与程度,除了与原发损伤的程度相关,还取

决于患者自身是否按照医师的指导进行系统的康复训练。只有充分调动患者的积极性,转变患者的观念,由/要我练0变为/我要练0,才能达到预期的效果。因此,以人为本,因人制宜,是康复医师的主要工作。以下是建立因人制宜的方法例举。

7.1 功能训练日程表 如膝关节功能训练(见表2)。

表2 膝关节功能训练日程简表

Tab.2 The brief agenda of functional exercise of knee joint

时间	肌肉舒 缩次数	屈伸 次数	垫膝 角度	踏床 次数	站立 次数
周一	上午				
	下午				
	夜晚				
周日	上午				
	下午				
	夜晚				

上表由患者在医师指导下填写,把每日训练的次数、角度等逐项记录,由医师检查练功效果,指导下一步的训练进度和强度。

7.2 人性化的功能训练器 肩关节活动的滑轮器;肘关节屈伸的拉力器;腕关节屈伸的哑铃;前臂旋转的矿泉水瓶(水半满,利用水的流动和冲力形成杠杆,加强旋转动力);掌指关节肌力训练的握力球;下肢的健身单车;踝关节屈伸的弹性踏板。

7.3 练功图 选择综合性标准图像如上肢的/举火烧天0式(用健侧手扶患侧手,同时上举,如双手托天状,即以肩为上举为主,同时进行腕、肘关节屈伸训练),下肢的/前弓后箭0式(双腿前后分开,患膝前屈,健膝后伸,身体前倾则成弓步,患膝伸直,健膝屈曲,身体后仰则如射箭状,即以膝关节屈伸为主,同时进行髌、踝关节屈伸训练),腰部的/飞燕点水0式(俯卧,抬头挺胸,双臂、双腿及腰部同时用力后伸,仅腹部触床)等,指导患者对照练习。

7.4 励志诗 可选择古今中外立意激昂向上的诗句给患者锻炼时诵读,建立其信心。

7.5 体感音乐疗法 体感音乐疗法在国外康复治疗中用于改善肌肉紧张痉挛所致运动障碍,使人镇静、放松,减轻疼痛[5]。

### 参考文献

- 尚天裕,顾云伍,黄庆森,等.中国接骨学.天津:天津科学技术出版社,1995 13
- 董福慧,关继超,赵勇,等.骨折愈合的应力适应性研究.中国骨伤,2001,14(1): 15
- 任可,苏佳灿,张春才.应力在骨折修复过程中的作用.中国临床康复,2001,5(11): 77
- 钟广玲,陈志维.陈渭良骨伤科临证精要.北京:北京科学技术出版社,2002 100
- 魏育林,刘伟,孔晶,等.体感音乐疗法的原理及其在康复治疗中的应用.中国康复医学杂志,2005,20(10): 800

(收稿日期:2006-08-24 本文编辑:李为农)