

中医正骨联合导引功法治疗青少年脊柱侧凸研究

冯 华, 徐 敏, 李子岗, 王继继, 卢 雄, 赵爱忠

陇西县中医医院 甘肃定西

【摘要】目的 探讨中医正骨联合导引功法治疗青少年脊柱侧凸的效果。**方法** 选取 2023 年 1 月-2024 年 12 月我院收治的 100 例青少年脊柱侧凸患者作为研究对象, 将 2023 年采用常规治疗者 50 例纳入参照组, 另外 2024 年采用中医正骨联合导引功法治疗者 50 例纳入研究组, 观察治疗效果, 记录患者 Cobb 角、顶椎旋转度、脊柱功能、生活质量各项数据, 对比组间数据差异, 以此判定研究目的。**结果** 观察两组研究数据, Cobb 角及顶椎旋转度在治疗后, 研究组指标低于参照组, 有统计学意义 ($P < 0.05$); ODI 评分对比, 研究组指标低于参照组, 有统计学意义 ($P < 0.05$); 患者生活质量评分对比, 研究组高于参照组, 有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 针对青少年脊柱侧凸者采用中医正骨联合导引功法治疗, 能有效改善患者脊柱畸形状况, 提高生活质量, 存在广泛应用价值。

【关键词】 中医正骨; 导引功法; 青少年; 脊柱侧凸

【收稿日期】 2025 年 6 月 24 日

【出刊日期】 2025 年 7 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20250362

Study on the treatment of adolescent scoliosis with Chinese medicine bone setting combined with guiding exercise

Hua Feng, Min Xu, Zigang Li, Jiji Wang, Xiong Lu, Aizhong Zhao

Longxi County Hospital of Traditional Chinese Medicine, Dingxi, Gansu

【Abstract】Objective To explore the effect of traditional Chinese medicine bone-setting combined with guiding exercises in the treatment of adolescent scoliosis. **Methods** A total of 100 adolescent patients with scoliosis admitted to our hospital from January 2023 to December 2024 were selected as the research subjects. Fifty patients who received conventional treatment in 2023 were included in the reference group, and another 50 patients who were treated with traditional Chinese medicine bone setting combined with guiding exercises in 2024 were included in the study group. The therapeutic effects were observed. Record the data of the patients' Cobb Angle, parietal vertebral rotation degree, spinal function and quality of life, compare the data differences between groups, and thereby determine the research purpose. **Results** By observing the research data of the two groups, the indicators of Cobb Angle and parietal vertebral rotation degree in the study group after treatment were lower than those in the reference group, which was statistically significant ($P < 0.05$). The comparison of ODI scores showed that the indicators of the study group were lower than those of the reference group, which was statistically significant ($P < 0.05$). The comparison of the quality of life scores of patients showed that the study group was higher than the reference group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The treatment of adolescent scoliosis with traditional Chinese medicine bone-setting combined with guiding exercises can effectively improve the spinal deformity of patients, enhance their quality of life, and has wide application value.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine bone setting; Qigong; Adolescents; Scoliosis

青少年脊柱侧凸是一种常见的脊柱畸形疾病, 不仅影响患者的身体外观, 还可能导致心肺功能下降、神经系统损伤等并发症, 严重影响青少年的身心健康和

生活质量^[1]。中医正骨和导引功法作为传统中医疗法的重要组成部分, 在脊柱疾病的治疗和康复中具有独特优势^[2]。本研究探讨中医正骨联合导引功法治疗对青少

年脊柱侧凸患者脊柱畸形及生活质量的影响, 具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入 100 例青少年脊柱侧凸患者参与本次研究(2023 年 1 月-2024 年 12 月), 对其进行分组, 研究组: 年龄区间 10-16 岁, 均数(13.22±2.16)岁, 男性 30(60.00%)、女性 20(40.00%); 参照组: 年龄区间 10-16 岁, 均数(13.32±2.46)岁, 男性 29(58.00%)、女性 21(42.00%); 利用统计学进行数据分析, P 值>0.05, 表示无统计学意义。

纳入标准: 10 - 18 岁的青少年, 此阶段是脊柱侧凸的高发期, 骨骼尚在生长发育阶段, 中医正骨与导引功法干预效果可能更显著; 站立位全脊柱冠状面 X 线片测量 Cobb 角在 10° - 45°之间的脊柱侧凸患者; 自愿参与, 患者及家属充分了解研究内容, 并签署知情同意书, 确保能积极配合治疗及随访观察。

排除标准: 因先天性椎体畸形(如半椎体、椎体融合等)导致的脊柱侧凸; 由神经或肌肉疾病(如脑瘫、脊髓灰质炎后遗症、肌营养不良等)引起的脊柱侧凸; 心肺功能严重不全、肝肾功能障碍、恶性肿瘤等患者; 4 近期接受过脊柱相关手术或其他重大脊柱治疗者; 依从性差, 无法按时进行治疗、不遵守导引功法训练要求或不能配合随访的患者。

1.2 方法

参照组: 采用常规治疗方法, 如佩戴矫形支具, 指导患者进行一般性的脊柱康复锻炼, 包括简单的伸展运动、核心肌群训练等, 每周进行 3 次康复指导, 每

次 30min^[3]。

研究组: 在对照组治疗基础上, 联合中医正骨与导引功法治疗。① 中医正骨: 患者俯卧在治疗床上, 医者先对脊柱两侧肌肉进行放松按摩, 然后根据脊柱侧凸的类型和程度, 采用相应的正骨手法, 如旋转复位法、侧扳法等, 调整脊柱关节的位置, 纠正脊柱的畸形。每周进行 3 次正骨治疗, 每次治疗时间约 40min。② 导引功法: 根据患者的具体情况, 选择适合的导引功法, 如八段锦、易筋经等中的相关动作。指导患者进行练习, 强调动作的规范性和呼吸的配合。患者每天在家中练习, 每次练习时间约 30min, 每周至少练习 3 次。同时, 要求患者定期到医院进行复查, 根据恢复情况调整导引功法的动作和强度^[4]。

1.3 判定标准

影像学指标: 治疗前后采用 X 线检查测量 Cobb 角和顶椎旋转度(Nash - Moe 法)。

脊柱功能指标: 采用脊柱功能障碍指数(ODI)评估患者的脊柱功能, 包括疼痛、日常活动能力、站立、坐卧等方面。

生活质量指标: 使用青少年生活质量量表(PedsQL)评估患者的生活质量, 涵盖生理、心理、社会功能等维度。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 软件(SPSS21.0)进行数据分析, 计量资料以均数±标准差表示, 采用 t 检验; 计数资料以百分率表示, 采用 χ^2 检验。P < 0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

表 1 比较两组患者影像学指标变化 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	Cobb 角 (°)		顶椎旋转度 (°)	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
研究组	50	28.23±3.20	18.85±3.31	12.25±3.13	6.50±3.14
参照组	50	28.08±3.64	23.10±3.16	12.52±2.23	9.85±3.30
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 对比两组患者治疗后脊柱功能障碍指标 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	ODI 评分
研究组	50	18.44±3.97
参照组	50	25.30±3.13
P		<0.05

表 3 对比两组患者生活质量评分 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	心理功能	生理功能	社会功能	躯体功能
研究组	50	86.08±3.64	85.10±3.16	86.52±3.23	85.21±2.46
参照组	50	72.50±3.14	72.84±2.97	73.66±3.33	72.24±2.13
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

青少年脊柱侧凸是指发生在青少年时期的脊柱三维畸形, 通常在 10 岁至 18 岁之间发病。其定义为脊柱在冠状面上向侧方弯曲, Cobb 角大于 10°。这一疾病可分为特发性、先天性、神经肌肉性等多种类型, 其中特发性最为常见^[5]。青少年脊柱侧凸是不容忽视的健康问题, 不仅显著影响患者体态外观, 造成双肩高低不一、胸廓不对称畸形等明显体征, 严重损害患者的自信心与社交心理; 更会对生理功能产生不良影响, 导致胸腔空间受限, 进而压缩心肺活动空间, 影响心肺功能, 降低患者的运动耐力与生活质量。病情严重时, 还可能压迫脊髓神经, 阻碍神经信号传导, 影响身体的正常发育, 甚至引发疼痛、肢体麻木、活动障碍等症状, 对青少年的身心健康造成多维度的不良影响。

中医正骨是以中医理论为指导, 运用拔伸、复位、对正、按摩等手法, 结合夹板、石膏等外固定材料, 治疗骨折、关节脱位等运动系统疾病的中医特色疗法。它注重整体观念, 强调筋骨并重、动静结合, 能有效促进骨折愈合、恢复关节功能, 在伤科疾病治疗中发挥重要作用^[6]。中医正骨手法以整体观念为指导, 通过理筋整复与关节微调, 精准松懈脊柱周围紧张挛缩的肌肉、筋膜等软组织, 纠正关节错位、紊乱, 有效恢复脊柱正常的生物力学平衡, 逐步改善侧凸畸形。同时, 手法操作能刺激脊柱旁交感神经链与血管丛, 促进局部微循环, 加速炎性介质代谢, 使痉挛肌肉得以舒缓, 疼痛症状显著缓解。在此基础上, 为受损脊柱营造气血充盈、筋肉松弛的修复环境, 激发机体自我修复潜能, 助力脊柱结构与功能的双重恢复^[7]。

导引功法是以肢体运动为主, 配合呼吸吐纳、心理调节的养生健身方法。通过特定姿势、动作, 结合呼吸调整与意念专注, 达到调和气血、疏通经络、增强体质、防治疾病的目的, 是传统中医养生康复的重要内容, 如八段锦、五禽戏等, 皆为经典导引功法^[8]。导引功法通过特定的肢体动作和呼吸调节, 能够拉伸脊柱两侧的肌肉群, 增强核心肌群的力量, 平衡脊柱两侧的肌肉力

量, 帮助调整脊柱的自然曲度。此外, 导引功法还注重整体调节, 通过调节呼吸、按摩内脏等方式, 强化脏腑功能, 促进全身气血流通, 从而提高患者的整体健康水平, 有利于脊柱侧凸的康复。中医正骨联合导引功法治疗青少年脊柱侧凸, 发挥了两者的协同作用。正骨手法能够快速纠正脊柱的畸形, 改善脊柱的力学结构; 导引功法则通过长期的锻炼, 巩固正骨的治疗效果, 增强脊柱的稳定性, 防止脊柱侧凸的复发^[9]。同时, 导引功法还可以提高患者的自我管理能力和康复意识, 使患者积极参与到治疗过程中, 提高治疗的依从性。

本研究结果显示, Cobb 角及顶椎旋转度在治疗后, 研究组指标低于参照组 ($P<0.05$); ODI 评分对比, 研究组指标低于参照组 ($P<0.05$); 患者生活质量评分对比, 研究组高于参照组 ($P<0.05$)。

综上所述, 针对青少年脊柱侧凸者采用中医正骨联合导引功法治疗, 能有效改善患者脊柱畸形状况, 提高生活质量。存在广泛应用价值。

参考文献

[1] 陈莉,蒲渝,何祥伟,等. 中医正骨手法联合导引功法辅治青少年特发性脊柱侧凸临床研究[J]. 实用中医药杂志, 2024, 40(11):2281-2284.

[2] 丁兴,许金海,莫文,等. 施氏脊柱平衡手法结合筋骨导引术治疗中老年腰椎间盘突出症的多中心随机对照临床研究[J]. 上海中医药杂志,2022,56(4):50-55,78.

[3] 高磊,瞿玉兴,沈鹏飞,等. 脊柱平衡疗法应用于青少年特发性脊柱侧凸病人中的效果[J]. 安徽医药,2020,24(12): 2390-2393.

[4] 马兵,吴建民,张月萍. 推拿正骨手法治疗青少年特发性脊柱侧弯临床研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(23):157-158,160.

[5] 李金辉,赵明宇,于海玲,等. 中医正骨推拿联合核心肌力训练治疗青少年特发性脊柱侧弯的效果及对 Cobb 角与脊柱旋转角度的影响[J]. 临床医学,2025,45(2):120-122.

- [6] 高磊,瞿玉兴,沈鹏飞,等. 脊柱平衡疗法应用于青少年特发性脊柱侧凸病人中的效果[J]. 安徽医药,2020,24(12): 2390-2393.
- [7] 熊群,何水勇,张衍辉,等. 中医正骨联合施罗斯体操治疗特发性脊柱侧弯的临床研究[J]. 大医生,2023,8(21): 78-80.
- [8] 利涛,吕智楨,吴双,等. "筋骨平衡论"在导引功法治疗腰椎间盘突出症中的应用[J]. 基层中医药,2025,4(2):37-42.高畅,徐阳,马海东. 中医正骨推拿治疗青少年特发性脊柱侧弯的疗效观察[J]. 当代医药论丛,2023,21(21): 131-134.
- [9] 李建华,朱清广,房敏,等. 脊柱微调手法联合导引功法治疗腰椎间盘突出症临床观察[J]. 中华中医药杂志,2020, 35(2):999-1001.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS