

## 针灸推拿联合应用在腰椎间盘突出症社区卫生服务中的价值分析

Qili Dai

Community Health Service Center of Bund Street, Ningbo, Zhejiang

**【摘要】目的** 研究分析针刺推拿联合疗法在腰椎间盘突出症患者社区卫生服务中的应用价值。**方法** 选取 2021 年 9 月至 2023 年 11 月某社区卫生服务中心收治的 60 例腰椎间盘突出症患者，随机分为研究组和对照组，每组 30 例。对照组患者接受腰椎间盘突出症常规治疗，包括药物镇痛、牵引治疗等，研究组患者接受针灸推拿联合治疗。治疗 8 周后，评价并比较 2 组的治疗效果、治疗前后功能恢复情况及核心肌耐力。**结果** 治疗后，研究组总有效率高于对照组；研究组的 ODI 和 VAS 评分低于对照组；研究组的 JOA 评分高于对照组；腰腹部等长肌群耐力测试时间长于对照组，差异有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 针灸推拿联合应用在社区卫生服务中治疗腰椎间盘突出症患者，疗效确切，能促进患者功能恢复，提高核心肌群耐力。

**【关键词】** 腰椎间盘突出症；社区；卫生服务；针灸；按摩

**【收稿日期】** 2025 年 4 月 15 日

**【出刊日期】** 2025 年 5 月 9 日

**【DOI】** 10.12208/j.osm.20250005

### Value analysis of combined application of acupuncture and massage in community health service for patients with lumbar disc herniation

Qili Dai

Community Health Service Center of Bund Street, Ningbo, Zhejiang

**【Abstract】 Objective** To study and analyze the value of acupuncture and massage combined application in community health services for patients with lumbar disc herniation. **Methods** 60 patients with lumbar disc herniation admitted to a community health service center from September 2021 to November 2023 were randomly divided into a study group and control group, with 30 cases in each group. The control group received conventional treatment for lumbar disc herniation, including drug analgesia, traction therapy, etc., while the study group received acupuncture and massage combined treatment. After 8 weeks of treatment, the therapeutic effect, functional recovery before and after treatment and core muscle endurance of the two groups were evaluated and compared. **Results** After treatment, the total effective rate of the study group was higher than that of the control group; the ODI and VAS scores of the study group were lower than those of the control group; the JOA scores of the study group were higher than those of the control group; the endurance test time of the lumbar and abdominal isometric muscles was longer than that of the control group, with statistical significance ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The combined application of acupuncture and massage in community health services for patients with lumbar disc herniation has a high effect, can promote the functional recovery of patients, and improve core muscle endurance.

**【Keywords】** Lumbar disc herniation; The Community; Health services; Acupuncture; Massage

腰椎间盘突出症是由于不同因素造成的腰椎间盘的退行性改变，也是现代人常见的脊柱退行性疾病，好发于中老年人。近年来，随着人们生活习惯的改变，该病的发病率呈现出一定的高发性和年轻化

的趋势<sup>[1,2]</sup>。腰椎间盘突出症患者的主要表现是腰腿疼痛、坐骨神经痛、下肢麻木等<sup>[3]</sup>。目前，腰椎间盘突出症的发病机制尚未完全明确，一般认为本病的发生与发育、损伤、妊娠、椎间盘退变等多种因素有

关<sup>[4]</sup>,而现代人的伏案工作、久坐行为是导致本病高发的直接原因。

现代医学对本病的治疗包括保守干预和手术治疗,其中手术治疗风险较高,相对较少应用<sup>[5]</sup>。本病属于中医学“腰痛”“痹证”等范畴,气虚血瘀,虚证是本病的主要病机,中医药治疗本病有着悠久的历史和丰富的理论实践积累。

近年来,我院将中医针灸推拿外治法引入腰椎间盘突出症患者的社区卫生服务中,取得了满意的疗效。

## 1 数据和方法

### 1.1 一般信息

选择2021年9月至2023年11月社区卫生服务中心收治的60例腰椎间盘突出症患者,按随机数字表法分为研究组和对照组,每组30例。研究组中男性13例,女性17例,年龄45~73(58.69±6.51)岁,病程1~8(4.59±1.20)年。对照组中男性15例,女性15例,年龄46~72(59.11±6.75)岁,病程1~7(4.39±1.43)年。组间比较,差异无统计学意义(P>0.05)。

纳入标准:(1)符合腰椎间盘突出症的诊断标准;(2)近3个月内无该病治疗史;(3)符合本研究所采用的治疗方法的适应症;(4)积极配合治疗;(5)认知及沟通能力正常者。

排除标准:(1)既往有脊柱手术史;(2)严重骨质疏松症患者;(3)基础疾病控制不佳;(4)患有严重躯体疾病的患者;(5)恶性病变。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

药物镇痛、牵引治疗等干预措施,结合患者的实际情况给予非甾体抗炎药干预,以缓解腰痛症状。每周一次手动牵引以缓解神经根压迫并缓解椎间盘压力。治疗8周。

#### 1.2.2 学习小组

在对照组基础上,同时实施针刺、按摩等综合治疗,具体如下。

(1) 针灸:选择中脘、水、神阙、关元、天枢等作为针刺干预的主穴。患椎L3/4,腰腿疼痛、肢体麻木症状明显者加用泻瘕;患椎L4/5,小腿外侧疼痛、麻木者加用阳阜;患椎L5/S1,下肢疼痛、麻木者加用昆仑。治疗时保持仰卧位,取上述穴位,常

规消毒。采用一次性针具,手法取气,留针20~30分钟,其间出针1~2次。在神阙穴处进行艾灸,敷贴30分钟。每日治疗1次,每周治疗5次,共治疗8周。

(2) 按摩:立体位斜手法与提转斜手法配合应用。立体位斜手法操作时,医者取侧卧位,以掌指顺脊柱方向施压,力度适中,逐渐拉伸患者腰部肌肉组织。提转斜手法操作时,医者取仰卧位或侧卧位,以掌指配合,以适当的力度旋转患者腰部。同时通过抬高调整椎间盘的位置,以解除神经根受压。患者每天接受治疗一次,每周治疗5次,持续治疗8周。

### 1.3 观察指标

#### 1.3.1 疗效评价标准

根据治疗前后腰腿疼痛、活动受限等躯体症状的改善情况、体格检查结果、日常生活活动的恢复情况进行疗效评定。治疗后患者躯体症状基本消失,体格检查未见异常,日常活动正常。躯体症状明显改善,体格检查结果改善,日常活动轻度受限为有效,否则无效。

#### 1.3.2 功能恢复评估

Oswestry功能障碍指数(ODI)、日本骨科协会评分(JOA)、视觉模拟量表(VAS)对患者治疗前后的功能恢复情况进行评价。总成绩ODI量表评分范围为0~50分,分数越低,腰椎功能恢复越好;总评分JOA评分范围为0~29分,评分越高,功能恢复越好;VAS评分范围为0~10分,评分越低,疼痛越轻。

#### 1.3.3 核心肌群体能评估

治疗前后评估每位患者在俯卧位、平卧位等状态下腰背部动、静态核心肌群的耐力水平,并记录腰背部等长肌群、腹部等长肌群耐力测试时间。

### 1.4 统计方法

采用SPSS23.0统计学软件进行处理,计量资料以( $\bar{x} \pm s$ )表示,比较采用t检验,计数资料以百分率表示,比较采用 $\chi^2$ 检验,P<0.05为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组治疗效果比较(见表1)

### 2.2 两组治疗前后功能恢复情况比较(见表2)

### 2.3 两组治疗前后核心肌耐力比较(见表3)

表1 两组治疗效果比较(例%)

团体	卓越	有效的	徒然	总有效率
学习小组/30	17 (56.67)	11 (36.67)	2 (6.67)	28 (93.33)
对照组/30	10 (33.33)	12 (40.00)	8 (26.67)	22 (73.33)
$\chi^2$				4.320
P				0.038

表2 两组功能恢复情况比较( $\bar{x} \pm s$ )

团体	海外直接投资(分)		JOA(积分)		增值服务(点)	
	预处理	后处理	预处理	后处理	预处理	后处理
学习小组/30	33.45±3.51	11.94±1.43 <sup>@</sup>	13.89±2.32	22.03±1.43 <sup>@</sup>	6.45±0.91	1.56±0.60 <sup>@</sup>
对照组/30	34.01±3.39	16.73±2.29 <sup>@</sup>	13.31±2.29	17.45±2.56 <sup>@</sup>	6.29±0.85	2.91±0.71 <sup>@</sup>
t	0.629	9.718	0.975	8.555	0.704	7.954
P	0.532	<0.001	0.334	<0.001	0.484	<0.001

注:与治疗前相比, <sup>@</sup>P<0.05

表3 两组治疗前后核心肌耐力比较( $\bar{x} \pm s$ )

团体	下背部等长肌肉		腹部等长肌肉	
	预处理	后处理	预处理	后处理
学习小组/30	84.89±6.81	97.43±4.12 <sup>#</sup>	74.54±4.04	90.54±3.92 <sup>#</sup>
对照组/30	85.27±6.49	92.03±4.45 <sup>#</sup>	73.84±4.23	83.84±4.54 <sup>#</sup>
t	0.221	4.877	0.655	6.118
P	0.826	<0.001	0.515	<0.001

注:与治疗前比较, <sup>#</sup>P<0.05

### 3 讨论

腰椎间盘突出症与椎间盘退变、纤维环破裂有直接关系,在病情发展过程中,可能出现腰痛、腿痛、跛行等症状,若不能及时有效的干预,可能影响支配肌肉的肌力<sup>[6]</sup>,并可能出现肌肉无力、肌肉萎缩等问题<sup>[7]</sup>,对患者的正常生活造成很大的负面影响。疾病急性期的患者需要严格卧床休息,一般需避免弯腰、减少活动量。腰腿痛症状严重的患者需要接受药物治疗。非甾体类抗炎药、阿片类镇痛药等常用镇痛药可以缓解腰腿痛症状,但药物治疗存在一定的不良反应,如肝脏毒性、胃肠道不适等,不宜长期使用,用药期间需加强监测。牵引治疗是社区卫生服务中常用的保守干预策略。本研究采用的手动牵引简单易行、安全可靠,也可采用重力牵引和机械牵引<sup>[8]</sup>。牵引治疗可有效改善神经根受压,降低椎间盘压力,缓解下背部肌肉痉挛。中医认为,腰椎间

盘突出症的发生与肝肾虚弱,气血亏虚,以致骨髓筋骨亏损有关。同时,风寒湿邪内侵,导致经络不通,气血运行不畅,也与本病的发生有关<sup>[9]</sup>。久病不治、误用,不尊则气血两虚,疼痛不已<sup>[10]</sup>。本研究对部分腰椎间盘突出症患者,在常规药物治疗、牵引治疗的基础上,采用中医针灸推拿治疗,结果显示,研究组患者治疗后总有效率高于对照组,研究组患者治疗后ODI、VAS评分低于对照组,JOA评分高于对照组。腰椎等长肌、腹部等长肌耐力测试时间均长于对照组,差异有统计学意义(P<0.05),中医针灸推拿干预能有效促进患者病情控制,改善腰椎功能。

中医传统针灸常用中脘、水湿、神阙、关元、天枢等穴位。中脘为胃之养资穴,针刺此穴可有效补中益气,健胃健脾,宁心安神,行清化浊。水针灸能起到较好的行气镇痛、祛湿消肿的功效。关元为小

肠腑穴，亦为足三阴任脉之交会处。中医认为此穴为生精之所在。针灸此穴有较好的温补元气、养肾固本、补血之功效。中脘、水湿、关元三穴配合针灸，可以调理脾胃，补益肝肾，起到良好的协同作用。天枢属于大肠腑穴，针刺此穴能起到很好的行气活血、健胃肠、辅助升降的作用。采用温和灸神阙，能较好地起到固元固本、健脾回阳、行气利水、活血散结的作用。神阙与天枢配合，能有效调和三焦。现代医学认为，针灸具有缓解疼痛、促进组织自我修复等功效。针灸应用于腰椎间盘突出症患者，可以促进局部炎症消散，改善疼痛肿胀，改善气血循环，缓解肌肉紧张。[11]按摩是一种历史悠久的中医传统疗法，通过不同的介入手段，能有效调节气血运行，疏通经络，调整肌体功能，应用于本病患者，能有效缓解疼痛，降低肌肉紧张，促进局部血液循环，有利于消肿止痛，改善神经传导功能。在立体定位斜位手法中，斜位手法可以有效放松腰背部肌肉组织，缓解痉挛，有效改善椎间盘的位置，缓解腰部不适症状。提旋斜手法中的提旋手法可有效调整椎间盘的位置，解除神经根的压迫。按摩通过手法作用，缓解肌肉群的紧张和痉挛，可有效松解神经根处的粘连，改善腰臀部肌肉痉挛，同时增宽椎间隙，从而有效降低椎间盘内压力，还能有效调整椎间盘外压力，促进腰椎间盘突出症患者神经根功能的恢复。

#### 4 结论

综上所述，在社区卫生服务中对腰椎间盘突出症患者进行针灸推拿联合治疗，能有效提高疗效，在促进患者功能恢复、增强核心肌群耐力等方面具有突出的价值，值得推广。

#### 参考文献

- [1] Zhuang Y. Clinical study on the treatment of cold-dampness-blocking lumbar disc herniation with internal heat acupuncture and moxibustion combined with Duhuashi Decoction supplemented with flavor [J]. Journal of Integrative Chinese and Western Medicine, 2018, 16(03):173-177.
- [2] Tang Baosheng, Wu Bo, Zhang Anding. Comparative study on the safety and short-term effect of lateral and posterior percutaneous foraminoscopy and posterior fenestration in the treatment of lumbar disc herniation [J]. Henan Journal of Surgery, 2019, 30(03):134-136.
- [3] Chen Deta, Zhan Xinhua, Sheng Xiaoping, et al. Effect of percutaneous endoscopic foraminal discectomy on the treatment of L5-S1 lumbar disc herniation and the clinical effect of iliac crest height [J]. Journal of Practical Medicine, 2019, 40(12):1690-1695.
- [4] Zhang Li, Zhao Fuqiang. Clinical observation of residual symptoms of lumbar disc herniation treated by acupuncture Zusanli after foraminoscopy [J]. Hubei Journal of Traditional Chinese Medicine, 2019, 46(06):43-45.
- [5] Li Jia, Xiao Liping, Zeng Jun, et al. Effects of warm acupuncture and moxibustion combined with traditional Chinese medicine on pain, lumbar function and quality of life in patients with lumbar disc herniation [J/OL]. Liaoning Journal of Traditional Chinese Medicine, 2024, 1-10.
- [6] Li Bin, CAI Jinlei, Tian Jun, et al. Effect of transintermuscular approach via Quadrant channel in the treatment of lumbar disc herniation and its influence on pain degree and imaging parameters of lumbar functional recovery [J]. Hebei Medical Journal, 2019, 30(05):814-819.
- [7] Zhang L J. Effects of visible light therapy combined with Chinese medicine rub care on joint function recovery and quality of life in patients with lumbar disc herniation [J]. Primary Medicine Forum, 2018,28(15):131-134.
- [8] Tian Jiangni, Guo Jianjun. Clinical observation of lumbar vertebra fixation manipulation combined with magnetic needle in treatment of lumbar disc herniation [J]. Journal of Guangzhou University of Chinese Medicine, 2019, 41(06):1543-1549.
- [9] Cai J Q, Chen D Z, Lin C J, et al. Experience of Lin Chuangjian's treatment of lumbar disc herniation with "combined treatment of muscles and bones, harmonization of liver, spleen and kidney" [J]. New Chinese Medicine, 2019, 56(10):197-201.
- [10] Chen Chun, Jin Jiao, Mo Jingxuan, et al. Randomized controlled trial of acupuncture combined with point manipulation in the treatment of lumbar disc herniation in remission stage: 50 cases [J]. Journal of Traditional

Chinese Medicine, 2018, 65(10):1026-1032.

2024, 1-6.

- [11] Qi Wanmei, Qu Shao, Yan Xingke, et al. Effect of acupuncture combined with distal point selection on lumbar and lower limb circulation temperature in patients with solar meridian lumbar disc herniation [J/OL]. Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine Information,

**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**