

傷科核心課程

退化性骨關節疾患與軟組織沾黏

退化性關節炎

- 退化性關節炎是相當常見的一種疾病，發生率則無法確切地算計，因為甚多輕微或初期病症患者常無明顯症狀，在X光檢查時意外被發現。

一、疾病症狀

- 根據統計五十歲以上的人至少有一半以上，可以從X光片檢查發現關節退化性病變，不論脊椎或四肢關節一半以上均有關節痛的病史，只是當事人常常不在意，而忽視了早期的診斷與治療。
- 退化性關節炎的症狀為**關節痛**、**僵硬**，剛開始活動時疼痛加劇，活動持續一段時間疼痛會逐漸減輕，但活動過久又會加重。

二、發生原因

1.次發性退化性關節炎：

可能因為受傷、遺傳疾病、代謝性疾病、鈣沉積症或先天性關節發育異常而引起關節軟骨的破壞，引起退化性關節炎。

2.原發性退化性關節炎：

以**老化**或是**肥胖**的原因造成原發性退化性關節炎的成份居多。隨著年紀的增長，軟骨內的結構性蛋白分解酵素增加，而肥胖的人，平時給予關節的機械性壓力較大，造成關節軟骨的磨損，因此容易引起退化性關節炎。

三、預防退化性關節炎

1.適度運動：

關節中的軟骨，本身並無血管，它是借由運動而獲得滑膜液的潤滑及營養。所以適當的運動是必須的。

2.控制體重：

有效地控制或減輕體重，減少關節的負荷。

3.保護關節：

注意關節的保暖，並且給予關節充分的休息。

治療

物理治療：

經常採用的有局部熱敷、電療、牽引、及運動訓練等。

熱療和電療可促進關節血液循環、改善僵硬、消炎止痛。

牽引是為了減輕椎間盤壓力。

強化股四頭肌的力量，可以減輕走路時膝關節負荷。

另外如護膝、護肘、軟硬背架等護具的使用，則可降低關節壓力。

手杖、助行器可以減輕關節負擔，讓步態平穩不跌倒，或施力不當造成關節變形。

治療

口服藥

口服的有普拿藤等單純止痛藥、或conventional NSAIDs、COX-2 inhibitor、類固醇等消炎止痛藥。或外敷用的鎮痛藥膏。

玻尿酸注射

玻尿酸是膝關節潤滑液的重要成分，注射用的玻尿酸是用生化方式提煉，以針施打進入關節腔，幫助增加關節液潤滑和黏稠度，以此減輕壓力與軟骨磨損。根據研究，注射玻尿酸對付退化性膝關節炎，約有**三成患者有改善**，但另有七成病人則仍無效果。同時玻尿酸注射僅可治標，不能讓退化的軟骨再生。

治療

葡萄糖胺

葡萄糖胺原是人體可以自行合成的軟骨重要成分之一，只是隨年齡增長，身體製造葡萄糖胺不敷使用，這時補充由蟹殼、蝦殼，萃取出類似人體軟骨成分的葡萄糖胺製品，目的在幫助修復損傷軟骨，減輕軟骨損耗。

PRP

PRP療法即「高濃度血小板血漿」(Platelet-Rich Plasma)，抽取病人十至十五C. C.的血，經由分離純化儀器處理，離心出高濃度富含血小板的血漿後，注射進病人關節內，血小板內部含有多種生長因子，可促進肌肉及纖維細胞生長，有助於人體組織修復或再生。

治療

關節鏡手術：

可診斷關節腔病變，清除關節腔內組織碎屑，修復軟骨與韌帶等。

脛骨高位切骨術：

將小腿脛骨上端做截骨矯正膝關節變形，並施以固定使斷骨癒合，達到減輕疼痛和矯正彎曲變形的下肢。

人工關節置換術：

在藥物、復健、與柺杖等護具使用下，都無法有效減輕疼痛，同時關節已經出現變形與肌肉萎縮，失去行動力時，可以置換人工關節。目前人工關節的使用年限約十年，施行此類手術後，肌腱、韌帶、軟骨、骨頭的癒合，關節的強度、穩定度和活動度，都需要數月或整年時間才能完全癒合恢復。

中醫觀點

- 以中醫傷科的觀點而言，膝關節有內、外側副韌帶，前後十字韌帶將膝關節穩固得很好，因此膝關節的疼痛或退化有百分之八十以上是來自上位關節的微小錯位所致。
- 主要來自股骨頭在髕關節的角度偏差，造成膝關節面受力不平衡（內側受力大，外側受力小），而造成關節軟骨的磨損。
- 其次為髖髻關節、腰椎關節的微小錯位。

中醫治療

- 因此傷科手法主要在調整股骨頭、薦髻關節和腰椎關節。
- 只要以上關節調整到正常角度，則膝關節的受力面即可達到平衡，關節軟骨即不會持續磨損，關節的退化即可停止，症狀立即得到改善。通常輕度的疼痛或退化，經傷科手法矯正後很快即可痊癒，至於中重度的膝關節退化，雖無法痊癒，但仍可以明顯減輕關節疼痛，改善膝關節的活動功能，提高病患的生活品質。
- 另外中藥薰蒸療法也可減輕關節疼痛，促進局部血液循環，加速關節功能的恢復。

傷科手法矯正的成功率

- 以中醫傷科門診統計，退化性關節炎的病人約佔五十%，主要為膝關節、腰椎、頸椎退化的病人為多。膝關節退化的病人約佔傷科門診二十%左右。
- 膝關節退化的病人經統計約有八十%以上均有股骨頭角度偏差的問題，另約有五十%合併有腰椎或薦髂關節的錯位。
- 經矯正後約有九十%以上的病人會立即覺得症狀改善，關節活動範圍加大，走路覺較輕快有力，疼痛也明顯減輕。當然對於中重度的病人而言，退化的膝關節不可能痊癒，但最少改善的程度會令病人覺得滿意。

中醫治療

- **傷科矯正手法**

以下手法除對大部份退化性膝關節炎有效外，其他原因引起的膝關節疼痛也有效。

一、股骨頭角度偏差回復法：

患者仰臥，助手以雙手按壓健側大腿，將腿固定床上不動。醫師立於患側，一手握住患側踝部，一手握膝，將大腿內收、內旋、屈髖，使膝部靠近腹部，然後將患肢外展、外旋、伸直。在此過程中，髖關節有響聲者，復位即告成功。

中醫治療

二、薦髂關節雙人復位法：

病人取俯臥位，醫生位於有病變的關節一側，雙手手掌重疊置於關節作好向下按壓的準備；另一助手位於病人足部，以雙手緊握患側的踝關節，作好單腿縱向牽伸的準備；醫生、助手共同配合(即醫生雙手按壓關節，助手作單腿的縱向牽伸)在一瞬間完成這一復位手法，使錯位的薦髂關節得到整復。

中醫治療

三、腰椎斜扳復位法：

令患者側臥，患側在上。醫生站於其面前，一手按住肩部向前推，另一上肢肘部半屈，以肘尖和前臂抵住臀部向後扳，調整肩部與臀部的位罝，使脊柱的扭轉中心正好落於病變腰椎節段；將脊柱扭轉至彈性限制位後，適時作一突發有控制扳動，擴大扭轉幅度三度至五度，可聞到彈響聲，示關節面發生相對錯移，一般是復位成功的標誌。

·论著·

以“筋骨失衡，以筋为先”探讨脊柱退化性疾病的推拿治疗

程艳彬^{1,2}, 房敏^{1,2}, 王广东^{1,2}, 朱清广^{1,2}, 姚斐^{1,3}, 蒋诗超^{1,2}, 张昊^{1,2}, 艾健^{1,2}

(¹上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科, 上海 200437; ²上海市中医药研究院推拿研究所, 上海 200437; ³上海中医药大学针灸推拿学院, 上海 201203)

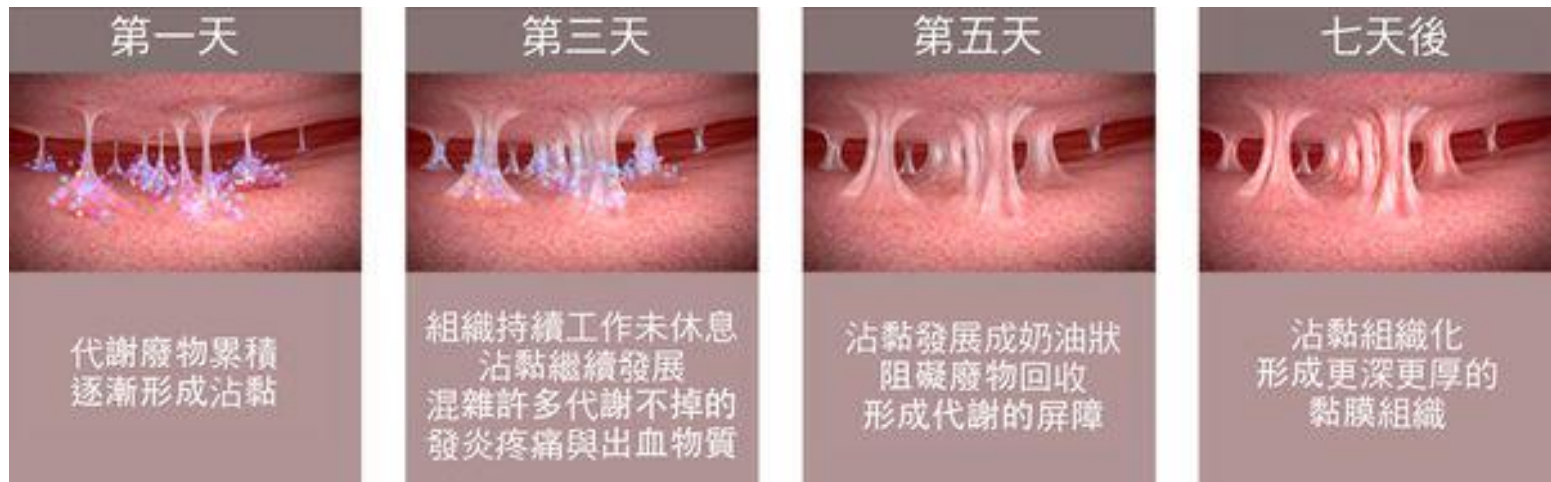
摘要: 现代生物力学理论认为: 脊柱的稳定性和生理运动是在静力平衡的基础上, 依靠肌肉运动的动力平衡作用实现的; 脊柱退化性疾病的发生是脊柱动静力平衡失衡的结果。中医学对于脊柱退化性疾病的描述与现代生物力学对脊柱退化性疾病功能病理的认识具有一致性。中医学“筋骨失衡”理论认为经筋与骨是一对矛盾的统一体, 脊柱退化性疾病的发生是“筋出槽”和“骨错缝”共同作用的结果。推拿疗法非常重视筋和骨之间的关系, 认为“筋骨失衡, 以筋为先”, 着眼于通过推拿手法重建脊柱动静力平衡系统, 恢复脊柱的生物力学平衡。

軟組織沾黏

- 軟組織泛指肌肉纖維、肌腱、筋膜、韌帶以及神經。

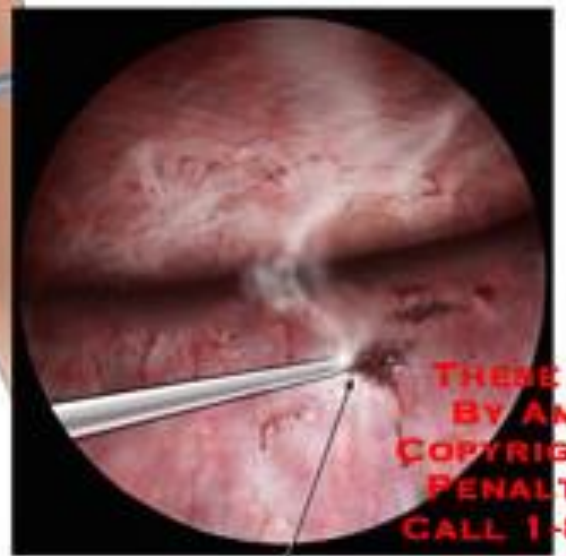
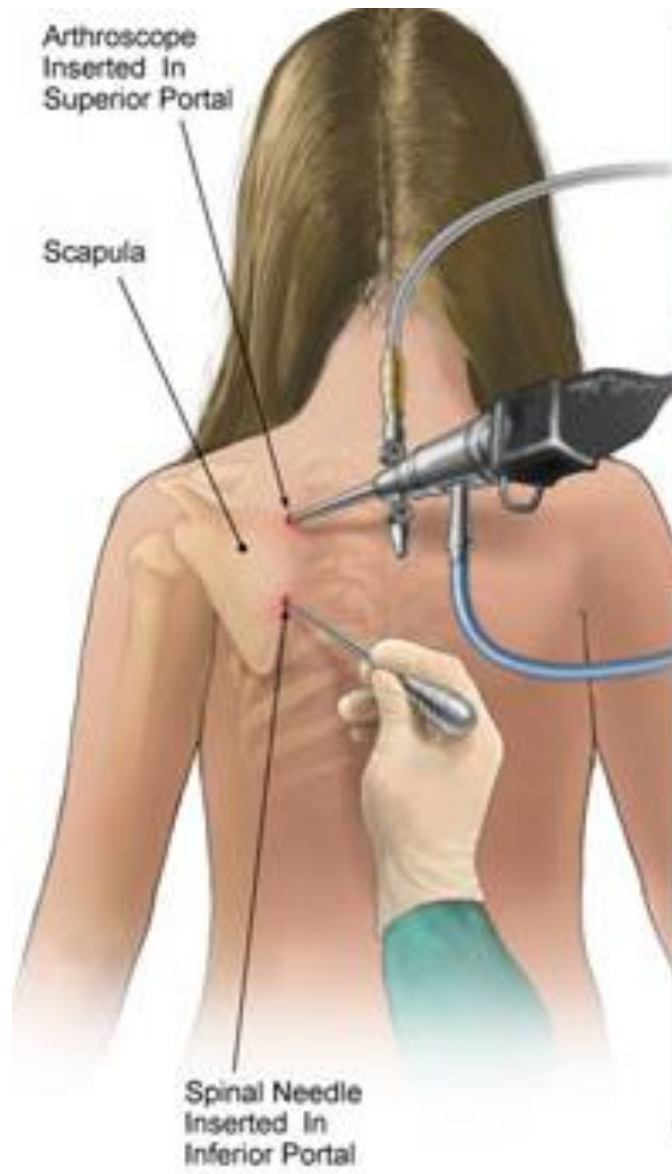
原因

- 當身體因為持續勞動與壓力緊繃，或是受傷、感染時，細胞的代謝物會逐漸累積，形成「沾黏」現象。當代謝物持續累積無法排除，而沾黏的部位又無法化解，沾黏的纖維就會越來越組織化，最終黏著在一起。



治療

- 復健
- 手術
- 中醫



中醫觀點

- 沾黏對生理機能的影響，就是阻礙身體的代謝活動，就連細胞間的代謝循環，都會因為養分與代謝物質無法被順利交換，而引發一連串的阻塞效應：如發炎、疼痛、痠麻等症狀。
- 因此，中醫所講的「氣滯」、「血瘀」，拿到軟組織上來講，道理就是沾黏導致氣血的循環產生障礙。

手法联合桃红四物汤加减治疗骨折后肘关节粘连 41 例临床观察

王向阳, 田爱平

乐亭县医院, 河北 乐亭 063600

2.1 对照组 单纯手法治疗。①**按揉痛点**：患者取坐位，操作者面向患者并嘱咐患者尽量放松。操作者右手拇指及四指在其肘关节骨折痛点处按揉，注意控制力道，避免损伤。②**弹拨肌腱**：操作者采用拇指指腹弹拨肱三头肌、肱二头肌、旋后肌及桡侧副韧带等，手法要求力达深部，以促使积瘀消散，松解肌肉粘连。③**活动关节**：操作者左手将患肢肱骨处托住，右手则握住患肢手腕做外伸、内收运动，活动范围由小至大，动作规律，避免损伤。④**放松**：取五里、小海等穴位进行点拨，并由上至下轻轻叩击患肢，最后以搓揉结束，以消除疲劳，促使放松。疗程 2 周。

· 中医中药 ·

中药外熏并推拿治疗老年退化性膝关节炎——附 100 例报告

罗斌¹, 彭树森²

(1. 四川省双流县东升社区卫生服务中心中医骨科, 四川 成都; 2. 四川省双流县第一人民医院中医骨科, 四川 成都)

摘要:目的:探索诸多治疗老年退化性膝关节炎的非手术疗法中,中药熏洗并手法推拿治疗的有效性和优越性。方法:采用补益肝肾,通经活络,祛风除湿及活血化瘀的中药熏洗,并松动解痉及分解粘连手法按摩。结果:参照国家中医药管理局《中医骨科治疗标准》治愈 58 例,显效 35 例,无效 7 例。结论:老年退化性膝关节炎采用中药外熏及推拿手法是简便经济并行之有效的办法。

3 手法推拿

3.1 揉捏

以揉捏髌骨及膝部两侧为主,用以带动整个膝部的气血使之流通,整个关节的活动及功能得以改善,患膝伸直,双手拇指压住髌骨下缘向上推揉,再按住髌骨上缘向下推揉反复数次,捏拿膝两侧并上下捋推,粘连分解,挛筋缓解。

3.2 提扣

单手扣稳髌骨,稳力向上提捏反复数次,可使髌股关节粘连解除。

3.3 圈晃

医者一手握膝,一手握踝,左右晃动数次,用以解除关节交锁,缓解疼痛。

3.4 点穴

常用点血海,膝眼,足三里及阳陵泉,用以疏通经络,顺畅气穴,抗炎镇痛。