

doi:10.3969/j.issn.1674-4616.2018.05.018

• 经验交流 •

单穴治疗踝关节扭伤的中医机理分析

黄继荣¹ 章小平² 朱满华²

¹江西中医药大学 2016 级研究生,南昌 330004

²南昌市洪都中医院,南昌 330006

踝关节扭伤是骨伤科临床常见的软组织损伤,系踝关节韧带承受超出耐受范围的负荷拉力,肌肉、肌腱及骨结构之间的平衡被打破,进而出现的踝关节肌肉及韧带、肌腱的损伤,可由行走及运动损伤引起。如在早期失治甚至误治,可导致韧带重塑或过度松弛,使踝关节失稳而出现反复扭伤。若累及关节软骨面,则发生创伤性关节炎,严重者下肢行走功能受限,并留下后遗症。因此,应该重视踝关节扭伤的早期诊断与治疗。针灸用于治疗踝关节扭伤有着独特优势与疗效,现本文将常用针灸单穴治疗踝关节扭伤按照一针疗法、董氏奇穴、耳穴、其他十二经脉取穴等顺序归纳分析如下。

1 一针疗法

高树中教授于多年临床探索中发现,踝关节疼痛时可在健侧腕关节找到对应压痛点,采用《黄帝内经》中缪刺法针刺此处,常有奇效^[1]。缪刺法是针对邪客于络脉致病而采用的“左病取右、右病取左”的针刺方法。高树中教授经多年临床实践发现,踝关节扭伤时,对应络脉损伤,可在健侧腕关节处找到相应压痛点,可行缪刺法,并据此提出“生物全息律与一针疗法”的针灸治疗新理念。即生物体结构和功能相对独立的部分,都包含着整体信息;生物全息律是将全息胚生物学说的穴位全息律应用于临床的诊断方法。穴位全息律对应经络理论:如外踝扭伤,疼痛部位若位于足太阳膀胱经的申脉穴处,压痛则对应对侧腕关节手太阳小肠经养老穴处;如外踝前方足少阳胆经丘墟穴处扭伤,压痛点则对应对侧腕关节手少阳三焦经阳池穴附近;如扭伤位于申脉和丘墟之间,位于足太阳和足少阳之间,则压痛点对应于对侧腕关节养老和阳池之间,即手太阳和手少阳之间;扭伤位于内踝较少见,如有则取穴于对侧腕关节太渊和阳溪。

晁震^[2]运用一针疗法治疗踝关节扭伤 30 例,取穴同上,采用 28 号针刺入,得气后快速提插捻转,先补后泻,配合动气疗法活动患踝,治疗 1 次后显效率为

90%,治疗 14 d 后显效率为 96.67%,总有效率为 100%。

2 董氏奇穴

小节穴是董氏奇穴传人杨维杰教授在董氏奇穴对应取穴和手足相对理论基础上,结合人体全息理论总结得来的治疗踝痛的要穴^[3]。踝点位于拇指掌侧关节桡侧赤白肉际处,从人体全息对应来看,小节穴与踝关节相对应;从经络理论而言,足太阴脾经与手太阴肺经为同名经,同名经相求,体现了“上病下治,下病上治,左病右治,右病左治”的缪刺理论,小节穴应用于踝关节扭伤,具有疏经导滞、通络止痛的作用。

小节穴定位拇指掌骨旁,大鱼际赤白肉际处,宜握拳取穴。郭小云^[4]采用小节穴治疗踝关节扭伤 35 例,嘱患者握拳,局部消毒,用 0.25 mm×40 mm 毫针,针尖朝向腕横纹中点。进针后轻轻捻针,针下得气后,嘱患者活动患侧脚踝,踝关节的活动度以局部痛感最剧为佳,幅度由小渐大,但以患者耐受为度。留针 30 min,每 10 min 行针 1 次,症状较重者留针最长可达 40 min。每天针刺治疗 1 次,3 次治疗后治愈率为 91.43%,总有效率为 100%。

3 耳尖穴

耳尖穴位于耳轮顶点,为经外奇穴,朱震亨在《丹溪心法》中道:“十二经脉,上络于耳”。随着现代针灸学的发展,对耳穴认识不断加深,相关文献指出,耳穴贴压具有清热解毒、凉血止痒、消肿止痛的功效^[5]。

黄梦雄等^[6]运用耳尖穴治疗踝关节扭伤 41 例,取患者同侧耳尖穴,局部消毒,一手捏耳尖穴前后,另一手持 Q 35 mm×25 mm 从耳尖沿耳后皮下直刺 3~5 cm,往踝穴方向透刺,顺时针捻转 3~5 次,使之得气,嘱患者逐渐活动患踝,并留针 16~30 min。治疗后显效 40 例,显效率为 86.9%,好转 6 例,总有效率为 100%。

4 其他十二经脉取穴

4.1 攒竹穴

攒竹穴为足太阳膀胱经腧穴,其本经起于目内眦,向上走行到额部,分左右两支在头顶交会,其中一条支脉,从项部分出下行,经肩胛骨内侧,从附分穴夹脊向下循行,经过髋关节部,沿大腿外侧后边下行,会合于腘窝中,然后向下循行至小腿腓肠肌部,再向下行至外侧踝关节的后方,沿足背外侧缘至小趾外侧端,向下与足少阴肾经相交接。依据经络学中“经脉所过,主治所及”的原理,其可用于治疗踝关节损伤。

韩新强^[7]运用攒竹穴治疗踝关节扭伤 18 例,用长度为 40 mm 的毫针直刺攒竹穴,快速捻转,强刺激,行泻法,并留针 30 min,拔针后嘱患者行走或足尖抵地,旋转活动患肢踝关节,幅度逐渐加大。治疗后,18 例患者全部治愈,其中 1 次治愈者 3 例,2 次治愈者 5 例,3 次治愈者 8 例,4 次治愈者 2 例,说明攒竹穴治疗踝关节扭伤卓有奇效。

4.2 中渚穴

中渚穴为手少阳三焦经之输穴,《难经》言:“输主体重节痛”,阳经输穴对应五行为木,对应为肝,肝主筋,故可舒经止痛。《灵枢》言:“荣输治外经”,指出阳经输穴主治阳经外经病,而阳经疼痛以头面四肢为主,故中渚穴可用于治疗踝关节疼痛。

陈志令^[8]运用中渚穴治疗踝关节扭伤 86 例,嘱患者微握拳,取健侧穴,用 0.15 mm×30 mm 毫针,常规消毒,进针后斜向腕部,进针深 0.3~0.5 寸,得气后行泻法,配合动气疗法。1 次/日,1 次为 1 个疗程,最多治疗 4 个疗程。治疗后,痊愈率为 93%,总有效率为 100%。

4.3 外关穴

外关穴为手少阳三焦经之络穴,亦为八脉交会穴,通于心包经、胆经、阳维脉,又正对内关穴,内关穴亦为络穴、八脉交会穴,通于三焦经、肝经、阴维脉,阴维脉与阳维脉分别行于下肢内外侧,故针刺外关穴可使内、外关穴气动至下肢,达到气至病所的效果。

张应勤^[9]运用外关穴治疗踝关节扭伤 250 例,取健侧穴,常规消毒,选用 0.15 mm×30 mm 毫针直刺 1.5~2 寸,捻转针使之得气,嘱患者活动患踝,留针 10~20 min,每间隔 5~10 min 行针 1 次。治疗后,其中 1 次治愈率为 66%,2 次治愈率为 18.8%,3 次治愈率为 12%,4 次治愈率为 3.2%,总有效率为 100%。

5 小结

踝关节扭伤可归属于中医“筋伤”范畴,由于扭伤导致患处经络气血运行不畅,血脉壅滞,不通则痛,治

宜行气通络、舒经活血、消肿止痛,使得离筋之槽复位,恢复踝关节的正常生理平衡。综合上述文献单穴治疗踝关节扭伤的操作及注意事项可大致归纳如下:

①踝关节扭伤多损伤络脉,可在对侧腕关节附近找到压痛点,临床上单穴治疗较多依据手足对应,采取缪刺、巨刺法,属于远端取穴;②亦有根据受伤患处循经取穴,属于“经脉所过,主治所及”;③运用生物全息理论,于相应的踝点取穴,耳穴取耳尖,刺入踝所在全息定位,当针刺于足踝在手和耳上的缩影时,踝与踝点作为全息胚,将对应的刺激传导至患处,机体做出相应的反应从而达到治疗调理作用;④临床上亦有取阿是穴治疗,但由于患处压痛可能同时存在数个阿是穴,取穴较多,且次日压痛处可能转移,故未统计;同时亦有其他十二经脉取穴,其代表取穴如攒竹、中渚、外关等,其他取穴较多,故未计入内。

综合文献资料及临床经验可见,踝关节扭伤早期治疗效果较佳,起病 24 h 以内常可 1 次即愈。单穴治疗踝关节扭伤多采取上下对应、交叉取穴法,行缪刺或巨刺,得气后配合动气疗法活动患处,同时行针,达到气至病所的效果;视病程长短行补泻手法,病程较长者,留针时间可适当增加并于中途行针,疗效更佳。综上所述,单穴治疗踝关节扭伤可减少进针的刺激,减轻患者对针刺的恐惧,且疗效显著,值得临床推广。

参 考 文 献

- [1] 高树中. 一针疗法:《灵枢》诠用[M]. 济南:济南出版社, 2006.
- [2] 晁霞. 手法结合一针疗法治疗急性踝关节扭伤 30 例临床观察[J]. 中国当代医药, 2013, 20(2): 117-118.
- [3] 张洪, 邓鸿. 针刺小节穴为主治疗地震中急性踝关节扭伤 45 例[J]. 中国针灸, 2009, 29(8): 645-646.
- [4] 郭小云. 小节穴配合运动治疗急性踝关节扭伤疗效观察[C]//广东省针灸学会第十一次学术研讨会论文汇编. 广州:广东省针灸学会, 2010: 2.
- [5] 崔允孟, 谷世哲. 耳穴及其临床应用[M]. 北京:中国中医药出版社, 1994.
- [6] 黄梦雄, 许凯声. “耳尖穴”治疗急性踝关节扭伤[J]. 中国针灸, 2009, 29(7): 528.
- [7] 韩新强. 针刺攒竹穴治疗踝关节扭伤 18 例[J]. 中国针灸, 2005, 25(11): 54.
- [8] 陈志令. 缪刺中渚穴治疗踝关节扭伤 86 例疗效观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2009, 7(8): 120.
- [9] 张应勤. 针刺外关穴治疗急性踝关节扭伤的观察[J]. 针灸学报, 1988(2): 15.

(收稿日期: 2018-08-10)