

# 探讨骨性关节炎患者中医康复治疗法的临床效果

胥骅凌

德阳市人民医院 四川 德阳 618000

**【摘要】**目的: 探讨骨性关节炎患者中医康复治疗法的临床效果。方法: 选取本院 2020 年 4 月至 2022 年 4 月收治的 90 例老年膝关节骨性关节炎患者, 被随机分成两个不同的组, 一个是观察组, 另一个是对照组, 使用常规的临床药物来进行治疗; 观察组采用中医康复治疗法治疗, 将两组患者治疗前后的疗效进行比较分析。结果: 观察组患者临床治疗总有效率明显强于对照组, 两组患者对比差异显著, 具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。结论: 中医药康复治疗对老年膝关节骨性关节炎具有明显的疗效, 且不良反应少的特点, 具有很好的临床推广价值。

**【关键词】**骨性关节炎; 中医康复; 效果

骨性关节炎是以关节软骨的退行性变为主要特点的一种退行性骨病, 临床上以关节疼痛、僵硬、关节肿大及活动障碍为主要表现, 因此, 骨性关节炎又被称为“老年性关节炎”。骨性关节炎常见于中老年人, 特别是那些经历了长期使用关节的人。关节疼痛、僵硬、肿胀, 以及功能障碍是本病的主要表现, 患者不能自由地行走、做家务或者从坐位上站起来<sup>[1]</sup>。一旦被确诊为骨性关节炎, 患者往往要接受各种治疗, 并且要服用大量的药物。由于长期的痛苦和疾病所造成的心理负担, 很多患者难以入睡。

随着人民生活水平的不断提高, 人们外出运动的频率不断增加, 同时, 我国人口的老龄化也在不断加剧。加之人们平日里的饮食习惯不合理, 所以才会有许多骨骼疾病发生, 其中膝关节骨性关节炎就是比较常见的一种<sup>[2]</sup>。若不及时治疗, 在早期症状不明显时就可能会导致病情加重, 发展成难以控制的疾病, 对病人的生命安全及生活质量造成了很大的威胁。骨性关节炎对于西药来说, 一般不能起到很好的作用。西药可以缓解病人的关节痛, 但如果长时间使用, 还会有一定的副作用。但在中医康复治疗中, 中医通过对人体脏腑经络的深入研究, 能准确地判断疾病的阴阳失调程度, 并运用针灸调理真气, 中药温养阳气, 对病后虚弱体质进行调理, 从而提高了治愈率, 让患者重获健康人生<sup>[3]</sup>。本次骨性关节炎患者中医康复治疗法的临床效果, 并将报告如下:

## 1. 资料与方法

### 1.1 临床资料

选取我院自 2020 年 4 月至 2022 年 4 月收治的 90 例老年膝关节骨性关节炎患者, 并且把患者随机地分为观察组 45 例, 对照组 45 例。观察组男性患者 19 例, 女性患者 26 例, 年龄为 61-76 岁, 平均年龄为  $(65.32 \pm 2.14)$  岁。对照组 21 例为男性, 24 例为女性, 年龄为 64-79 岁, 平均年龄为  $(66.52 \pm 2.74)$  岁。与病人家属沟通, 得到病人的同意, 并签订了一份知情同意书。本次研究的对象纳入标准具体为: 符合上述中西医诊断标准的患者, 过去 1 周内未服用其他相关药物治疗或使用相关治疗方法者, 并能配合临床观察。排除标准: 有高血压或糖尿病史; 有多器官功能障碍; 并发其他恶性肿瘤; 血液循环功能异常, 免疫功能异常。两组患者在一般情况下, 性别、年龄等方面均无显著性差异 ( $P > 0.05$ ), 有一定的可比性。

### 1.2.1 对照组方法

对照组: 给予普通西药, 以解热, 止痛, 消炎的非甾体抗炎药。关节腔内注射玻璃酸钠, 减少骨磨损, 保护关节软骨。同时告诫病人要注意自身的护理, 注意对关节的保护。对病人进行功能锻炼, 加强肌肉稳定关节, 并给予药物口服, 外用, 关节注射等治疗方法。

### 1.2.2 观察组方法

在对照组使用非甾体类抗炎药物的基础上, 观察组患者采用中医骨科康复方法进行治疗, 具体如下: 手按摩。捏髌骨: 把两只手的三个手指放在一起, 放在膝盖骨的上下方, 做螺旋形的揉动。可做 5-10 分钟。揉四头肌: 坐在床上, 将四头肌的肌肉拉长, 每次做 10-20 次。这是一种中药的熏蒸。采用中药熏洗法来治疗病人, 其成分为: 川芎、生乌头, 伸筋草、威灵仙、苏木 20 克, 海桐皮、透骨草 25 克, 将上述药材分别装在不同的纱布袋子里, 然后倒入一个容器里, 加入 3000-4500 ml 的清水, 浸泡 30 分钟, 然后用大火煮开, 然后把病人的膝盖放在容器上 20-30 cm 的位置, 再用毛巾覆盖膝盖, 这样就可以熏蒸病人的膝盖而不会溢出, 大约 20 分钟后, 熄火, 再进行熏蒸。当水温下降到 40 摄氏度左右, 病人可以承受的时候, 把药包拿出来, 放在患者膝盖上, 然后用药水将膝盖浸泡 40 分钟到 1 小时左右, 直到水凉。中药每日 1 次, 当天可将药水加热, 再用 3-4 次, 连用七天。服用中药。可以口服六味地黄丸来治疗。如果是湿热体质, 经常感到身体发热, 心烦失眠, 甚至还有口苦口臭的症状, 可以服用身痛逐瘀汤来治疗。抬腿蹬足收阳明。收阳明, 即收缩在我们大腿前面的阳明胃经脉中的肌肉。坐在椅子上, 膝关节以下都悬在椅子外, 用力绷紧大腿前外方, 把腿完全伸直抬高离地面, 脚跟蹬出, 持续 10 秒, 在心里面默数 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。在心里数 1,2,3,4,5, 放松五秒, 重复三次。双膝夹紧收太阳。“收太阳”指的是在我们的大腿内侧, 也就是在足太阳脾经的位置收紧肌肉。坐在椅子上, 将枕头放在双膝内侧, 向内挤压, 保持膝关节不动 10 秒, 在心里倒数 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10。在心里数 1,2,3,4,5, 放松五秒, 重复三次。脚尖站立收太阳。“收阳”指的是收紧大腿后侧足太阳膀胱经的肌肉。站直, 把你的手放在你的两边, 然后缓慢地用你的脚来支撑你的脚, 保持不动 10 秒, 心中倒数 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。在心里数 1,2,3,4,5,

放松五秒,重复三次。

### 1.3 观察指标

(1) 并比较两组病人的疗效。痊愈: 关节疼痛、肿胀基本消退, 关节活动自如, 各项化验结果正常。好转: 关节肿胀和疼痛明显减轻, 关节的运动能力明显增强。无效: 关节肿胀和疼痛症状没有明显变化。

### 1.4 统计学方法

利用 SPSS22.0 对本研究中的患者进行了统计和分析, 以百分数表达的计数数据, 用卡方检验, 测量数据用  $t$  检验表示,  $P < 0.05$  时, 两组间的差异有显著性。

## 2. 结果

### 2.1 两组患者治疗效果比较

观察组与对照组相比, 总有效率为 97.78%, 明显提高 (84.44%), 差异有显著性意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

表 1 两组患者干预后满意度对比 [n(%)]

组别	例数	治愈	好转	无效	总有效率
对照组	45	13	25	7	24 (84.44%)
观察组	45	20	24	1	29 (97.78%)
$\chi^2$					4.939
P					0.026

## 3. 讨论

膝关节的骨性关节炎, 主要是指关节软骨的磨损和碎裂。骨性关节炎主要的临床表现, 就是关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限, 也就是俗称的“打软腿”。而西医关节腔内注射用的玻璃酸钠则是构成软骨基质中很重要的一种成分, 它能够有效的促进关节软骨的形成和修复, 还可以调节软骨细胞的代谢, 从而增强关节的活动功能<sup>[4]</sup>。玻璃酸钠本身是一种无色透明, 高密度, 高粘弹性的大分子化合物。玻璃酸钠能明显减轻关节软骨的炎症症状, 提高关节液中玻璃酸钠量, 增强关节液的粘性, 增强其润滑作用。它作为一种润滑剂, 可以减少骨与软骨之间的摩擦力。也有一定的弹性, 可以减轻应力对关节软骨的影响, 使其恢复正常的生理功能<sup>[5]</sup>。

中医康复疗法, 在数千年的漫长岁月里, 它对人们的身心健康起到了巨大的推动作用。“辩证论治, 针灸推拿, 中药疗法”是中医特色治疗的精髓, 它以精准的辨证论治, 针灸推拿, 中药疗法等手段调整人体内部的阴阳平衡, 恢复人体的自愈能力<sup>[6]</sup>。骨关节炎是一种患病率较高的慢性病, 症状复杂, 治疗难度大。传统的中医康复疗法在治疗骨性关节炎方面有独特的疗效, 它可以缓解疼痛, 促进关节功能恢复, 改善身体状态, 有效改善生活质量。

膝骨关节炎是我国传统中医“骨痹”的一种疾病, “痹者不暢, 风、寒邪、湿邪, 三气交集而成痹”, 病机是以肝肾亏虚, 筋骨失益为主的疾病。肝主筋, 肾主骨, 肝肾虚, 筋骨失养, 则关节屈伸不利<sup>[7]</sup>。“病的本质就是瘀, 经络不暢, 气血运行不暢, 因此, 治疗以活血化瘀、温经通络为主。”中医康复疗法, 是我国独有的特色疗法之一, 不仅在国内受到广大患者的喜爱, 在国际上也有着很大的影响力。中医康复疗法对于骨性关节炎有非常显著的疗效。

首先, 中医康复疗法主要注重整体调理, 根据患者的

不同体质和不同病情, 进行个性化、个体化的治疗。并不是说西医治疗就不能使用中药了, 中医康复疗法中的中药、针灸、推拿等手段, 可以对炎症症状进行改善, 缓解疼痛, 促进关节的血液循环和新陈代谢<sup>[8]</sup>。经过一段时间的中医康复疗法, 患者感觉到了关节活动度和范围的明显改善, 疼痛程度也有了明显的缓解。

其次, 因为骨性关节炎的进展, 是在不断的损伤, 而损伤是一种慢性的, 不可逆性的改变。所以在这种情况下, 中医的治疗更多的是避免这种伤害, 从根本上去防治疾病的恶化。中医讲究阴阳平衡, 注重调理身体的阴阳。在这个时候, 中医讲究提高体质, 提高自身对疾病的抵抗力。所以说, 中医从根源上去预防骨性关节炎的进展。在进行完中医康复疗法后, 许多相关的症状都得到了有效的控制, 患者的不适感也得到了一定程度的缓解, 这使得患者对自己的健康前景也更加有信心。在中医康复疗法的精心疗养下, 患者不仅能够得到病痛的舒缓, 更重要的是经过一段时间的治疗, 患者的关节功能将会得到明显的提升和改善。关节活动范围增大, 肌肉力量增强。关节炎的炎症和水肿得到缓解, 患者疼痛也有所减轻<sup>[9]</sup>。中医对骨性关节炎的治疗, 在减轻关节疼痛、改善关节功能、延缓关节退变方面具有一定优势, 其中也包括了对于一些引起骨性关节炎的慢性病因的抑制。

需要注意的是, 每个人的病情、体质都有差异, 有些患者症状不明显, 或者症状不明显但体质不好, 或者体质很好但是对某一种治疗方法不适应, 这种情况下选择的中医康复疗法往往效果因人而异。所以, 选择中医康复疗法一定要选择有经验丰富的中医师团队的医院, 这样才能对每一位患者进行个性化的治疗方案制定和指导<sup>[10]</sup>。

本次试验采用的是中药骨科康复对膝骨性关节炎进行治疗, 其主要目标是明显地缓解或缓解膝关节的肿胀、僵硬、疼痛等症状, 进而改变关节的内部环境, 从而加快疼痛的缓解速度, 从而使得关节的移动能力得到提高。相信通过以上介绍, 大家对这种疗法已经有了一定的了解。不过, 要想彻底康复, 患者还需要配合传统的康复治疗。在传统的康复治疗中, 我们主要是以膝关节骨性关节炎为代表的传统康复疗法, 通过活血通络、祛风除湿, 使肌肉及关节韧带的张力得以放松, 加快局部血流速度, 减少血管淤血, 减少骨量, 加速关节液体的吸收, 使疼痛及肿胀迅速缓解。同时还能减轻组织炎症反应, 促进血液循环和炎性渗出物的吸收, 加速组织修复。所以以膝关节骨性关节炎为代表的传统康复治疗见效快, 能够迅速缓解患者的痛苦。同时可以缩短疗程。

综上所述, 这种方法治疗老年骨性关节炎效果显著, 且在治疗后没有明显的副作用, 是一种安全有效的治疗方法。将这种方法应用于老年骨性关节炎患者, 大大提高了病人的治疗效果, 同时, 也可以提高患者的生存质量。

### 参考文献:

- [1] 谢海军. 观察中医骨伤科康复治疗老年骨性关节炎的临床效果 [J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2020, 20(35): 156-157.
- [2] 张蕴铮. 中医骨科对老年膝关节骨性关节炎康复疗效 [J]. 中国卫生标准管理, 2020, 11(9): 86-88.

[3] 刘俊, 李星捷, 万义文, 等. 中医康复疗法干预膝骨关节炎的脑网络机制研究进展 [J]. 磁共振成像, 2022(11):161-164.

[4] 徐西朋. 中医康复技术为主治疗骨性关节炎方法探讨 [J]. 保健文汇, 2019(9):45-46.

[5] 杨丽, 王晓珊. 院外运动康复对老年膝骨关节炎患者生活质量和肌肉功能的影响 [J]. 吉林医学, 2022, 43(11):3041-3044.

[6] 杨红波. 中医辨证用药综合疗法联合康复训练治疗膝关节骨性关节炎患者的临床疗效 [J]. 系统医学, 2022, 7(17):34-38.

[7] 阮洪涛, 曲言正. 中医综合疗法联合康复训练对老

年性膝关节骨性关节炎的治疗效果研究 [J]. 反射疗法与康复医学, 2021, 2(6):67-69, 83.

[8] 魏锦辉, 荆丽波, 陈晓琳. 中医辨证分期康复疗法对老年骨性关节炎患者的功能恢复及血清 IL-6、IL-18、CRP 水平的影响 [J]. 海南医学, 2021, 32(11):1409-1412.

[9] 杨艳, 李树伟, 上朝江. 联用运动疗法和康复综合疗法治疗膝关节骨性关节炎的效果探讨 [J]. 贵州医药, 2021, 45(10):1615-1616.

[10] 徐恒龙, 孙亮. 运动疗法联合神经肌肉电刺激配合传统康复治疗治疗膝关节骨性关节炎的疗效 [J]. 反射疗法与康复医学, 2020, 1(21):130-132.