

中医针灸治疗自行车运动员腰痛的效果观察

王伶俐

山东省运动康复研究中心/山东省体育医院 山东济南 250102

摘要:目的 实验组自行车运动员腰痛运用中医针灸治疗的效果。方法 汇入本次研究的病例共计 60 例,是 2020 年 6 月至 2021 年 6 月收治的腰痛自行车运动员,根据就诊日期单双号分组,30 例对照组单纯进行中医推拿治疗,30 例实验组再结合中医针灸治疗,对比腰痛改善效果。结果 实验组治疗 1 周、治疗 2 周、治疗 4 周后 VAS 疼痛评分均低于对照组,有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 存在腰痛症状的自行车运动员进行中医针灸治疗,能够显著改善疼痛症状,这一方法值得全方位推广应用。
关键词: 中医针灸; 自行车运动员; 腰痛

自行车运动员在整个职业生涯中,有 50%以上的人会在某个阶段出现腰痛症状,部分人会因此无法坚持训练。腰痛可以分为两种情况,一种是在骑行过程中姿势不正确损伤脊椎,引发疼痛症状;还有一种情况是,骑行时间过长、速度过快,会让腰部肌肉过度使用,肌肉疲劳痉挛、损伤,最终出现腰痛症状^[1]。经过临床调查发现,大部分自行车运动员之所以出现腰痛症状,主要是长期骑行增加腰部负担,局部肌肉会持续处于疲劳状态而腰痛^[2]。临床中以中医推拿为主要手段,但是个体存在差异性,疗效也不尽相同。为了找到最佳治疗方法本院引入中医针灸治疗,为探究其效果进行研究,详情报告如下:

1 资料和方法

1.1 一般资料

本次研究对象均是腰痛的自行车运动员,总计 60 例,于 2020 年 6 月至 2021 年 6 月在山东省自行车运动管理中心医务室就医。通过入院日期单双号分为各 30 例的两组,实验组年龄区间 19-35 岁,均值 (27.02±3.46) 岁,包括 14 例女性、16 例男性,训练史 3-18 年,均值 (10.06±1.48) 年。对照组年龄区间 20-33 岁,均值 (26.83±3.17) 岁,包括 13 例女性、17 例男性,训练史 2-17 年,均值 (9.54±1.32) 年。上述资料两组间没差异 ($P > 0.05$),达到对比研究要求。

1.2 方法

1.2.1 对照组:单纯的进行中医推拿治疗,从轻到重逐渐展开,并保持稳健的手法,避免过度用力。①通过拳压、掌推揉、掌揉、摩、控等手法,按揉下肢、臀部、背部、腰部肌肉,疼痛部位是重点按揉位置。②通过指揉、指压等方式反复对压痛点做揉按,直到痛感减轻。③运用侧卧位斜板法,垫高腰部后再行斜板,上外侧小关节为交叉力点。④运用坐位被动弯腰法、被动直腿抬高练习等关节活动法法进行被动牵拉。一周三次,周日休息,共计治疗 4 周。

1.2.2 实验组:在对照组中医推拿基础上,进行中医针灸治疗。穴位选择腰痛部位的夹脊穴、大肠俞以及局部压痛点、索结节的阿是穴为主,根据伴随症状选取配穴,并发腰骶结合处疼痛者,选择秩边、委中、承山;并发臀外侧及大腿外侧疼痛者,选择环跳、风市、阳陵泉;并发腹股沟不适者,选择足三里穴、手三里穴;出现棘突及棘间压痛者,选择百会穴、后顶穴、人中穴。俯卧位治疗,将针刺入压痛的肌肉筋膜层,行提插捻转手法,待局部出现酸胀感留针 20 分钟。同时进行电针,连续波,每分钟频率为 16 次,根据患者耐受度逐渐做调整。针具选择:云龙,0.30×75mm;0.30×60mm。电针治疗仪:英迪, KWD-808 系列 (I 型) 脉冲电针治疗仪。每周 3 次,共计治疗 4 周。

1.3 观察指标

分别在治疗前、治疗 1 周、治疗 2 周、治疗 4 周后对患者的腰痛程度做测评,评估工具为视觉模拟评分法 (VAS),从 0-10 代表不同的疼痛程度,根据患者根据主观感受评分,

总分低腰痛程度轻。

1.4 统计学分析

数据用 SPSS21.0 软件整理,计量资料用 t 检验,用 ($\bar{x} \pm s$) 描述, $P < 0.05$ 有统计学意义。

2 结果

两组自行车运动员治疗前的 VAS 疼痛评分之间无差异 ($P > 0.05$)。治疗 1 周、治疗 2 周、治疗 4 周后,两组 VAS 疼痛评分均逐渐降低,但是每个时间节点实验组评分均低于对照组,有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1

表 1 对比两组运动员治疗期间腰痛评分变化 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	例数	治疗前	治疗 1 周	治疗 2 周	治疗 4 周
实验组	30	3.94±0.76	3.03±0.69	2.14±0.64	1.35±0.72
对照组	30	3.93±0.72	1.97±0.65	0.62±0.29	0.13±0.09
t		0.052	6.125	11.849	9.209
P		0.959	0.000	0.000	0.000

3 讨论

腰痛是自行车运动员比较容易出现的职业病,如果长期疼痛会影响健康,还会影响训练,降低训练效果,情况严重会因此终止职业生涯。因此,不能忽视,要进行合理的治疗,由于运动员本身比较特殊,用药受到很多限制,所以中医治疗更受推崇。比较传统的方法是中医推拿,通过各种手法能够松懈粘连的肌筋膜,放松肌肉,改善血液循环,缓解腰痛症状,但是在预防复发等远期效果方面存在不足^[2]。所以有学者建议运用中医针灸治疗。

由于在中医理论中,患者腰痛症状的根源,与经络瘀阻、气血运行不畅有关,不通则痛。而中医针灸治疗就是以这一理论为出发点,在实际治疗中,辨证联合辨病,选取与自行车运动员腰痛特点相关的远处和近处局部穴位,通过针灸近处穴位,能够起到通络止痛、活血化瘀的作用,改善局部的血液循环,并对局部炎症去产生刺激作用,清除炎症反应^[3]。通过针灸远处穴位,可以松懈痉挛的肌肉,增强止痛效果^[4]。本次研究中,实验组经过 4 周针灸治疗,VAS 疼痛评分低于对照组 ($P < 0.05$),证实了针灸能更快、更有效的缓解运动员腰痛症状。

综上所述,存在腰痛症状的自行车运动员进行中医针灸治疗,能够显著改善疼痛症状,这一方法值得全方位推广应用。

参考文献

- [1] 梁飞,王松涛.斜刺华佗夹脊穴对运动训练性下腰痛的治疗观察[J].广州体育学院学报,2019,39(2):111-114.
- [2] 高志勇.针灸治疗腰腿痛的临床效果观察[J].按摩与康复医学,2020,11(13):5-7.
- [3] 陈霞,范玉江.针灸治疗腰腿痛的临床效果观察[J].湖北中医药大学学报,2019(1):3.
- [4] 吴华坤,闵翠兰,蔡乐金.毫刃针配合拔罐放血治疗运动员运动外伤性腰腿痛的研究[J].按摩与康复医学,2021,12(1):70-72.