

# 手法配合中药熏洗治疗跟痛症 47 例

★ 寿可可 (浙江省诸暨市人民医院 诸暨 311800)

关键词:跟痛症;手法;中药熏洗疗法

中图分类号:R 274.32 文献标识码:B

跟痛症是临床常见多发病,多见于中老年人。以足跟部疼痛为主要症状,严重影响人们的生活和工作,危害人体健康。笔者自 2002 年 10 月~2005 年 8 月采用手法配合中药熏洗治疗跟痛症 47 例,取得了满意的疗效,现报告如下。

## 1 临床资料

1.1 一般资料 本组 47 例中,男 25 例,女 22 例;左侧 21 例,右侧 23 例,双侧同时患病 3 例;年龄 30~40 岁 9 例,40~50 岁 20 例,50 岁以上 18 例;病程 1~3 个月 20 例,4~6 个月 14 例,6 个月以上 13 例。

1.2 诊断标准 临床表现:(1)疼痛:足跟痛,呈酸胀疼痛感,尤其是早晨起床特别明显,活动后减轻,久立加重,休息后又减轻。(2)肿胀:大部分患者局部无明显肿胀,部分患者足跟内外侧稍肿胀,本组仅 9 例。(3)压痛点:多数病人压痛点不固定,压痛点均在跟骨结节周围,共 33 例,无压痛点有 7 例,有明显跟骨结节内外侧压痛共 5 例,压痛在跟骨结节共 2 例。(4)X 线片检查:均拍双侧跟骨侧位片,结果跟骨结节有骨质增生 34 例,无骨质增生 13 例。

## 2 治疗方法

2.1 手法治疗 (1)揉捏舒筋。患者取俯卧位,踝下垫枕,先点按昆仑、仆参、涌泉等穴 3~5 分钟,揉捏小腿三头肌及跟腱 30 次,再揉按足底部,然后重点拇指按揉足跟疼痛局部 5~10 分钟。(2)弹拨理筋。点按或弹拨局部筋结处,或筋膜痉挛处 5 分钟,用力由轻到重,逐渐深透。(3)叩擦温筋。用掌根平叩足跟部 30 次,用力要轻柔,最后擦足跟底,以透热为度。隔日 1 次,10 次为一个疗程。

2.2 中药熏洗 药取伸筋草 20 g、透骨草 20 g、丹参 30 g、川牛膝 15 g、木瓜 10 g、威灵仙 15 g、苏木 15 g、千年健 20 g、白芷 10 g、乳香 10 g、没药 10 g、川椒 10 g,上药加水 1 500 mL 煮沸,再加醋 100 mL 于药液中,先熏洗患足跟,待温度适宜后在药液中泡

洗 30 分钟。每剂可洗 3~4 次,每日 2 次,20 天为一个疗程。

## 3 治疗结果

本组 47 例病人,经治疗 1~2 个疗程后,治愈(症状完全消除,站立、行走正常,无任何不适)25 例占 53.2%;显效(症状消除,站立或行走时间长有轻微疼痛,休息后无任何症状)12 例,占 25.5%;有效(治疗后仍有疼痛,但较以前大大改善,站立、行走后加重)8 例,占 17%;无效(治疗前后症状无任何变化)2 例,占 4.3%。总有效率为 95.7%。

## 4 病案举例

刘某,男性,63 岁,2003 年 7 月初诊。自诉右足跟部疼痛 3 个月,久坐站起及负重走路时疼痛加剧,局部无肿胀,皮色正常。按压右足跟部内前侧疼痛明显,舌淡红、苔薄白,脉细。X 线片示跟骨未见跟骨骨刺形成。诊断为跟痛症。运用上述方法治疗 2 个疗程,疼痛肿胀完全消失,站立行走正常。随访 1 年无复发。

## 5 讨论

跟痛症是指以跟部疼痛为主的疾病。多因跟骨骨刺、跟骨结节滑囊炎及跟部脂肪垫变性等多种因素引起。《诸病源候论》说:“夫劳伤之人,肾气虚损,而肾主腰脚。”说明劳累过度与肾气不足可引起腰脚痛。它属于中医学“痹证”范畴,痹者闭也,闭阻不通,不通则痛。内因主要是肝肾亏损,筋脉失养,气血不足,外因是长期慢性劳损,风、寒、湿三气杂至为痹。手法治疗可疏通筋脉,温经散寒,松解粘连,缓解组织痉挛,同时可加速血液循环,改善静脉瘀滞。中药熏洗能活血行气止痛,散瘀消肿,舒筋活络,强筋壮骨。通过熏洗借助于药力和热力的综合作用,将中药有效成分通过皮肤透达病所,可明显改善骨内微循环,降低骨内压;同时改善局部组织的有氧代谢,刺激和调节末梢感受器,缓解疼痛。

(收稿日期:2005-12-05)