

不可忽视的关节镜术后康复治疗



■ 上海市光华中西医结合医院脊柱康复科 梁永琪

关节镜只是解决关节内肌腱的缝合、软骨的修补、滑膜的清理等问题,对于关节本身存在的退变,如软骨退变、关节粘连、关节不稳等则不能修复。所以手术后,还是可能遗留一定程度的疼痛、关节肿胀和关节活动受限。关节镜术后早期康复介入,可以减轻关节疼痛和肿胀,恢复关节活动度和灵活性,加强关节力量和协调性,全面功能康复。

关节镜术后康复治疗的主要内容包括以下几项。

首先是对手术关节进行评估,包括疼痛、肿胀、活动度、日常生活能力等,再根据评估结果制定康复目标,康复方案,才能进行针对性的康复治疗。

其次是关节活动度的训练,包括关节松动术、肌群力量及控制训练。肌力训练以肌肉有酸胀感、疲劳感为度,充分休息后再进行另外一组练习。练习次数、时间、负荷视疾病恢复的每一阶段情况而定,同时应对健侧肌进行练习,肌力的提高是关节稳定的

关键因素。

最后是康复过程中不可避免地存在关节疼痛、肿胀。在康复活动度练习后即刻给予冰敷 10~15 分钟,可缓解患病关节的肿、痛、发热等,只要在训练的过程中,疼痛、肿胀不是伴随着训练的增加而加重,均属正常范围。

张先生问:“二周前因为膝关节炎做了关节镜手术,现在感觉关节还有些僵硬感、疼痛等症状,这种情况是不是需要康复治疗呢?”类似这样的问题经常会有病人问,那关节镜术后是否需要康复治疗呢?大多数病人认为关节镜是微创手术,仅在手术部

位有几个穿刺口,可以不用康复治疗或康复训练,只要回家自己注意休息,自行锻炼关节就可以了,但是病人往往缺乏康复的目的性、针对性,普遍存在盲目性,常常有许多错误的动作,反而会影响手术效果,还有可能造成新的损伤。

艾灸的错误用法

■ 河北大学中医学院 孙世辉

天灸、隔物灸。气虚要少火生气。

温通 利用阳气走而不守的特点疏通经络,用于治疗各种原因引起的不通则痛之证。

错误做法:手法与经气流行方向相反,或实证误用补法。

原因分析:对湿热痰饮瘀血流通之力不足。重辨病轻辨证,重局部轻整体。

正确做法:回旋灸或雀啄灸或巡经摆灸。针对病机配合隔药灸、实按灸。

温散 散风寒治感冒,开腠理散内热。阳气流动起来就是风,风能散热和胜湿。

错误做法:面积小,不足以散热或提拔之力不足,邪深不出。实热性疾病用补法。

正确做法:通过手法使体表的毛孔打开,慢插猛提,或螺旋式上升,将深层的邪气提出来。或反螺旋式下降,将邪气四散开来。时间宜短,范围宜大,身宜汗出。

温化 通阳利水,疏通大肠冷闭,运化痰饮脂肪。

错误做法:灸下为主,水化为热,湿热交蒸,邪无出路,攻窜流走,变证百出。

正确做法:灵活运用宣肺、运脾、达下、条畅三焦,给邪以出路。



艾灸是一种快捷有效的治疗方法,深受人们喜爱。但是也需申证求因,灵活运用,若用之不当,有害无益。好多艾灸的著作,理论阐释太少,经验介绍较多,以偏概全、胶柱鼓瑟是最大的弊端。目前,社会上艾灸养生机构繁多,有些缺乏医学背景,很难应用辨证论治。需要注意的是,古人论艾灸多是麦粒灸、直接灸、瘢痕灸,比较痛苦,明清以后才出现艾条灸、实按灸,而现在用的艾条悬空灸是近几十年以来的创新。今天我就从艾灸功效的角度向大家分析艾灸的常见错误用法。

温补 艾叶纯阳之性,善补人体阳气,功类姜附,主要用于阳虚之证。

错误做法:许多人喜欢说脾阳虚、肾阳虚、心阳虚、子宫虚寒、血寒等,对着中脘、血海、膻中、气海、关元等胸腹部穴位大灸特灸,其实这是大错特错的。

原因分析:阴血被扰,不能宁静,会导致失眠、口苦、便秘、闭经。人体腹为阴背为阳,胸部不宜灸,以防火克金。因此,补阳不是补气。

正确做法:灸背为主,灸腹为辅。手法宜定,灸后宜按。宜白

按摩耳朵可健身防病

■ 成都温江 孙清廉



实践证明,经常按摩耳朵是健身防病的好方法。早在中医典籍《灵枢·厥病》就不少这方面的论述,如“耳者宗脉之所聚也”“五脏六腑、十二经脉有络于耳者”(在十二条经脉中,六条阳经均与耳有关,六条阴经虽不直接入耳,但均与阳经相交),“一身之气贯于耳”等。肾为“先天之本”,而耳为肾之外窍,通于脑。所以可以说,耳朵并非只是一个单纯孤立的听觉器官,耳是脏腑在体表的一个窗口,它与整个机体都有着密切联系,也可以说耳朵就是人体的一个缩影。

现代研究认为,耳朵就好像一个倒置的胎儿,头部朝下,臀部朝上。耳朵的任何一个部位都与机体的某个特定局部遥遥相应,当人体发生疾病时,常会在耳的相应部位出现“阳性反应点”,如压痛、变形、变色等,这些就是防治疾病的刺激点,又称耳穴。耳穴的分布规律是:与头面部相应的穴位在耳垂或耳垂附近;与上肢相应的穴位在耳舟;与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上、下脚;与内脏相应的穴位则多集中在耳甲艇和耳甲腔;消化道在耳轮脚周围呈环形排列。常用耳穴有 81 个(总数有 180 个左右)。

经常按摩耳朵,不仅能对耳鸣、耳聋、头痛、眩晕、眼花等起到防治作用,使人“耳聪目明”,还可起到消除疲劳、调节睡眠、活跃肾脏、强健身体以及防治动脉硬化、高血压等慢性疾病,起到延缓衰老、延年益寿等作用。如唐代大医学家孙思邈在《千金翼方·养老大例》说:“清旦初起,以

左右手摩交耳,从头上挽两耳又引发,则面气通流,如此者令人头不白、耳不聋。”具体按摩方法如下。

揉按耳郭 将拇指放在耳后,食指放耳前,先按揉耳垂,再按耳郭两侧、上部、耳腔各半分钟左右,然后将两手掌放双耳外面,先顺时针揉动 15 次,再逆时针揉 15 次。

探揉耳道 将双手食指,轻轻插入外耳道,左右转动 20 次,用力要均匀,然后突然拔出,有健耳明目等功效。

扯拉耳郭 用拇指和食指捏住耳郭用中等力度扯拉 15~20 次,先耳垂,然后两侧,最后是上部耳郭。

按压痛点 若患有疾病,可用指尖或牙签下部(不尖的一头)在耳朵上寻找敏感的压痛点,然后用指尖按压 10 多次,以感到酸麻胀痛为限,对所患病痛可起到减轻和保健作用。

点按耳穴 根据病情,选择相应部位的穴位按压 5~10 分钟。如按压耳门(张口时,在小耳朵前的缺口处)、翳风(正当耳后乳突前的凹陷处)等穴可防治耳鸣、耳聋等;防治高血压可点按耳穴的降压点、降压沟;肩痛选耳廓的肩穴;目赤肿痛选耳尖穴;脏腑疾病可选耳腔部位的相应穴位等。

鸣天鼓运动 闭目养神,然后用两手掌心紧紧按住两侧耳孔,再骤然开放,连续多次,可使耳膜震动,对防治耳鸣、耳聋有一定良效。

此外,双耳保健还要注意耳勿妄听、耳勿极听,忌乱挖双耳,注意预防药物过敏等,都是极为重要的。

远离老寒腿 常按四穴位

■ 湖北老河口 兰小英

凹陷,俗称外膝眼,即为犊鼻穴所在之处。与它相对应的内侧凹陷,即为内膝眼,可使用食指、中指同时勾揉内外膝眼穴,以酸胀为佳。

血海穴 血海穴位于髌底内侧端上 2 寸,股内侧肌隆起处,常按摩此穴有行血活血、祛风止痛之效。膝痛多为风寒湿邪入络,按揉此穴 1~2 分钟,取“治风先治血,血行风自灭”之意。取穴时屈膝,以左(右)手掌心按于左

(右)膝上缘,五指自然张开,拇指尖下即是血海穴。

阳陵泉穴 阳陵泉穴位于小腿外侧,腓骨小头前下方凹陷处,为八会穴之筋会,是治疗筋骨关节病的要穴。

阿是穴 阿是穴没有固定的位置和名称,即人们常说的“有痛便是穴”。取穴时用手指按压,找到膝关节周围的压痛点,用拇指或食指指腹点揉 1 分钟左右,注意力度适中。



犊鼻穴 犊鼻穴位于髌骨下缘,髌韧带外侧凹陷中,常按摩此穴有疏风散寒、利膝止痛之效。在取穴时先屈膝 90 度,这时膝关节髌韧带的外侧会有一个