

膝骨关节炎推拿治疗

俞赛军 （上海建工医院，上海 200083）

膝骨关节炎是由于退变、劳损以及意外损伤等因素所致，患者会出现酸痛、活动受限以及膝关节肿胀等症状，对日常生活造成严重影响。中医推拿对膝骨关节炎有良好的辅助治疗效果，但大部分人对推拿手法知之甚少。因此，本文将介绍膝骨关节炎推拿治疗的相关知识。

病因病机

中医学有“肾主骨”“肝主筋”的理念。人到中年，肝肾功能会不断亏虚，使得关节失养，导致膝关节存在劳损淤阻的情况，加上受到风、寒等外邪的影响，膝关节周围会出现瘀滞和寒凝，从而引发疼痛等症状。因而，膝骨关节炎的基本病因主要为肝肾亏虚，再加上跌打扭伤、外邪入侵等因素，进而导致疾病发生。

推拿手法治疗膝骨关节炎的作用机理

（1）推拿能够对患者软骨细胞凋亡起到抑制作用，并促进软骨细胞增殖，延缓退行性变化。（2）推拿有利于改善患者炎症症状，但需要一定的时间才能起到效果，即治疗时间和治疗效果成正比关系。（3）有利于优化患者局部循环系统。由于患者软骨中存在血液循环受阻的情况，血沉以及全血黏度上升，骨内压力升高，骨膜会分泌酸性滑液，从而使关节处于酸性环境中，加速软骨降解。而推拿有利于优化血液动力、流变情况，促进局部代谢和循环，产生良好的治疗效果。（4）推拿还可以调整整合素，有利于软骨细胞分化以及生长，进而优化软骨功能以及结构。（5）氧自由基不仅会破坏软骨，还会导致胶原蛋白存在氧化损伤的情况。推拿有利于促进丙二醛以及一氧化氮含量的降低，还有利于增强机体清除氧自由基的能力，阻碍其对软骨细胞



的损害。

膝骨关节炎推拿手法的类型

微调整复法

该推拿手法是对患者膝关节周围软组织进行松懈，并对关节加以整复。在操作过程中，应秉持“柔和连绵”的原则，做到稳而有劲。在进行整复前，应将明确筋骨槽、骨错缝方向以及位置，再运用整复手法实现纠正移位的目的，提高膝关节功能。该方法适用于膝骨关节炎早中期，有利于缓解疼痛症状，提高膝关节应力，降低膝内压，具备良好的治疗效果。

疏经通络法

主要是通过推、按以及拿等手法对患膝起到松懈作用，再通过特色手法展开治疗。基于现代医学层面，肌肉、韧带等都属于“经筋”范畴，说明对于“筋伤”疾病而言，理筋类手法有良好的应用价值，不仅有利于缓解疼痛，还有利于改善膝关节功能。

点穴通经法

运用辨证取穴法选取膝关节周围的穴位，将膝周压痛点明确下来，位于筋节点实施点穴操作。基于力的传导，能够将推拿效应传递至深筋膜，从而实现通经活络的效果，有利于膝关节血液循环，有

效缓解炎症症状。在膝骨关节炎治疗中，穴位刺激有良好的应用价值。

常见的膝骨关节炎推拿手法

经穴疏导痛点推拿法

可以分为五步实施：（1）准备手法。引导患者持半卧位或仰卧位，在膝关节腘窝位置下方放置软垫枕，确保患者具有良好的舒适度；操作者站在患肢一侧，立马步，保持上体正直、呼吸平稳；通过双手掌跟将患者患侧大腿根夹住，由上而下运用掌根揉法进行操作，保持力度适中，操作 2~3 min。（2）经络疏导。将一只手的掌面轻轻按在患者患侧大腿根外侧，实施掌摩法；按照三阳经到小腿足踝位置的顺序，对足阳明胃经以及足少阳胆经等在下肢部分的气血进行疏导；在下肢内侧按照同样的手法操作一遍，方向也与上述手法一致，对足太阴脾经以及足少阴肾经在下肢部位的气血进行疏导；时间控制在 5 min 左右。（3）经穴刺激。主要通过拇指一指禅推法展开，对患肢太溪穴、膝关、足三里、曲泉以及血海等穴位进行按压，从而起到辅助效果；手法力度应保持在患者有一定的酸胀感为宜，时间为 5 min。（4）痛点揉拨。引导患者持仰卧位，操作者通过拇指指端在膝关节附近进行滑动按压，并将痛点确定下来；再通过揉拨法进行操作；可适当加快速度并加重力度，但要以患者可以忍受为度，严禁暴力刺激，时间控制在 3~5 min。（5）收法。在完成上述步骤后，操作者通过左手将患者患肢固定，通过膝关节抱揉法进行操作；操作者选取马步位或站立弓步，实施膝关节摇法；最后通过空心掌对患者膝关节进行 20~30 次叩击，操作时间为 2~3 min。

三位一体推拿手法

（1）引导患者持平卧位，将患膝屈曲呈 90°，在膝关节、髌骨以及附近位置运用揉法和滚法进行操作；再进行穴位点揉，穴位可选取委中穴、阿是穴、阳陵泉以及阴陵泉等，以患者局部皮肤发红、存在胀痛感为度，操作时间控制在 3~5 min。（2）

对患者髌骨附近展开轻揉，以放松肌肉，再对髌骨进行 5~8 次的提捏动作；然后将患肢脚踝握住，按照顺、逆时针进行多次运动。（3）在膝关节周围通过手掌进行 3~5 min 的按摩，使患者出现温热感；整个推拿过程控制在 40 min 左右，频率为一日一次或两日一次。

“形气辨证”推拿手法

（1）调经络以调形。在患膝关节位置膈穴、经筋等位置通过弹拨法以及点按法进行操作，常用膈穴包括阿是穴、鹤顶、内膝眼以及足三里等，操作时间控制在 5 min 左右。（2）通络以调气。在患侧太阴脾经、足三阳经通过推按法展开操作，循经从近往远实施治疗，该步骤时间为 20 min。（3）脏腑推拿。首先按照顺时针对腹部进行团揉，大约 5 min；然后实施全腹颤法，时间控制在 5 min；最后对肚脐周围进行旋转推按，从表层至里层逐步深入，时间把控在 5 min 左右。

石氏推拿手法

操作者位于患者患侧大腿后侧，对腘窝位置进行推揉，对患肢股内外肌群实施按法；通过一指禅对阿是穴以及外膝眼位置进行推压；对髌骨位置进行推按，确保髌关节处于极限位，使其进行被动运动，如收展、屈伸等。然后使得膝关节被动屈伸至极限位，进行 3 次同样的操作。

结束语

基于中医理论，经长期临床实践，推拿手法在膝骨关节炎治疗中有简单、高效以及经济性强等优势。究其原因，推拿有利于膝关节局部血液循环改善，有效缓解疼痛，促进膝关节功能恢复，提高膝关节稳定性。在应用推拿的过程中，应结合患者实际情况，科学选取恰当的推拿手法，包括疏通经络、整复类手法等，为提高治疗效果提供有力保障。还应确保选取穴位与经络的科学性，将其作用、分布等明确下来。另外，应注重综合治疗，即将推拿和针灸、中药熏洗等方法有机结合起来，从而提高整体治疗效果。