

五禽戏在老年颈肩腰腿疼痛中的应用

徐自芬 陈 娟 吴启燕 宁芳慧

广西合浦县人民医院 广西北海 536100

【摘要】目的 研究五禽戏在老年颈肩腰腿疼痛中的应用。**方法** 运用随机数字表法,将 2023.5-2023.12 我院收入的 112 例老年颈肩腰腿疼痛患者分为对照组(n=56,接受常规干预)和干预组(n=56,在对照组基础上接受五禽戏运动干预)。比较两组干预前后颈肩、腰腿部位疼痛视觉模拟评分(VAS)。**结果** 干预前,两组颈肩、腰腿部位 VAS 得分对比均无差异($P>0.05$);干预后,干预组得分均低于对照组($P<0.05$)。**结论** 五禽戏运动可促进老年颈肩腰腿疼痛患者肢体疼痛症状消退。

【关键词】 五禽戏;老年;颈肩腰腿;疼痛

【中图分类号】 R244

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2024) 05-050-02

颈肩腰腿疼痛作为老年患者常见症状,易反复发作,严重困扰着患者日常生活,而西药虽可短期内缓解患者疼痛感,但难以标本兼治,干预效果不理想^[1]。随着中医治疗理念的传播,中医干预手段已逐渐在各类老年病中应用,其中,五禽戏虽属于常见中医养身、健身手段,但其与中医养身导引术名异而实同,被推广于疾病预防、辅助干预中,患者通过做动作模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五禽,对应人体五脏,长期锻炼具有调和情志、调畅气机、疏通经脉、增强五脏六腑功能等效果^[2-3]。为此,本研究选取我院老年颈肩腰腿疼痛患者,探讨五禽戏的应用效果,现汇报如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

按照随机数字表法,将 2023.5-2023.12 我院收入的 112 例老年颈肩腰腿疼痛患者分为对照组和干预组,每组各 56 例。对照组中,60-70 岁 19 例,70-80 岁 21 例,80 岁以上 16 例;独居 12 例,与家人同居 22 例,与他人同居 22 例;女性 36 例,男性 20 例。干预组中,60-70 岁 20 例,70-80 岁 19 例,80 岁以上 17 例;独居 13 例,与家人同居 26 例,与他人同居 17 例;女性 36 例,男性 20 例。两组一般资料对比无差异($P>0.05$)。

纳入标准:无精神障碍,肢体活动及语言沟通能力正常,罹患颈肩腰腿疼痛,且签署知情同意书的老年患者。

排除标准:存在其他器官疾病、危重症患者。

1.2 方法

对照组接受常规干预:患者接受常规中医贴敷、针刺及西医镇痛等基础干预;连续干预 8 周。

干预组在对照组基础上接受五禽戏运动干预:(1)请专业五禽戏练习人员亲自示范五禽戏中的虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏动作,护理人员组织老年颈肩腰腿疼痛患者观看教学示范,示范结束后请专业人员指导患者动作要领,以病友间交流经验,传帮带教的形式传授患者五禽戏动作,授课结束后,护理人员叮嘱患者可不拘泥于场地、练习完整动作,选择如家中、公园等地自行锻炼,选练 1 个或 1 个以上的动作,若单练 1-2 个动作可适当增加单次练习频率,连续干预 8 周,注意运动强度适当,不可过度劳累。(2)虎戏:四足位下身体做 3 次前伸后退,而后臀部后推使胸部下压于地面,最后头部上仰,以此步骤循环做 7 次。(3)鹿戏:四足位,颈部依次左右后视(左 3 次,右 2 次),在此基础上依次提起两则足部(左 3 次,右 2 次)。(4)熊戏:仰卧位,双手抱膝,保持此姿势左右翻转使左右侧部位分别触地 7 次,更换为下

蹲体位,双手在身旁交替按压地面。(5)猿戏:双手抓握单杠使双足悬空,主动上下伸缩躯体 7 次;双手握物双足勾物使身体倒悬,以左右手肘按摩头颈(每侧 7 次)。(6)鸟戏:自然站直,伸展双臂,抬起一侧足部,缓慢下蹲坐于地面,伸直双腿,双手勾足,左右各 7 次,两臂伸缩各 7 次。

1.3 观察指标

干预前后,护理人员分别向各组展示疼痛视觉模拟评分(VAS)^[4]线段图,并向患者解释:此图所示的线段共由十个等距小线段组成,且小线段下方以次标记 0、1、2、……10,数值的大小代表疼痛程度的高低,引导患者感知颈肩、腰腿部位的疼痛感,嘱患者结合实际感受在线段对应位置做标记,护理人员统计、计算各组颈肩、腰腿部位 VAS 得分,数值即得分,对比两组 VAS 得分。

1.4 统计学处理

采用 SPSS23.0 统计软件,计量资料符合正态分布,用 $\bar{x}\pm s$ 表示,采用 t 检验, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

干预前,两组颈肩、腰腿部位 VAS 得分对比均无差异($P>0.05$);干预后,干预组得分均低于对照组($P<0.05$)。

表 1: 干预前后两组颈肩、腰腿部位疼痛程度 (n=56, 分)

组别	颈肩部位 VAS 得分		腰腿部位 VAS 得分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	6.94 $\pm$ 1.01	5.75 $\pm$ 0.64	7.24 $\pm$ 0.82	6.45 $\pm$ 0.71
干预组	7.02 $\pm$ 0.98	4.87 $\pm$ 0.51	7.31 $\pm$ 0.77	5.22 $\pm$ 0.53
t	0.425	8.047	0.466	10.389
P	0.671	< 0.001	0.642	< 0.001

3 讨论

老年颈肩腰腿疼痛多由生理机能衰退、气血运行不畅所致,常规干预虽具有专业性但普通群众实操难度较大^[5]。而五禽戏作为有氧运动除促进全身血液循环外,还通过模仿五中动物动作及习性协调患者肢体运动,改善其体质及运动障碍现状^[6]。因此,研究五禽戏运动的应用效果,对于缓解老年颈肩腰腿疼痛患者疼痛程度具有重要意义。

经研究^[7],在基础干预手段之上增加五禽戏干预,有助于减轻颈椎病患者生理疼痛感,基于此本研究选取我院老年颈肩腰腿疼痛患者,探讨五禽戏运动的干预效果,结果显示:干预后,干预组颈肩、腰腿部位 VAS 得分均低于对照组($P<0.05$),原因在于:五禽戏秉承中医整体施治的理念,

(下转第 52 页)

中阳明、少阳经脉,导致经气阻滞,使经筋失养所致。因此,临床主要采用“扶正祛邪、舒调经筋”的治疗方法。针灸是中医治疗面瘫的一种有效方法,取四白、攒竹、下关、翳风、地仓透颊车、阳白以及合谷等阳明经穴以及少阳经等可以达到疏调亦的作用。其中翳风穴中医认为是人体手足少阳经之会,西医学认为面神经由此发出,因此针灸翳风穴可以起到疏散风邪、去癖止痛等效果,可有效改善患者耳后乳突痛的症状。四白、地仓、下关、阳白、颊车等穴位都是足阳明胃经穴,可以达到疏调经气的效果,也是治疗面瘫的主要穴位。众多穴位配合治疗的话,主要采用补法泻结合以疏通少阳、阳明经气。本文研究表明,观察组患者治疗总有效率相对于对照组提高了21.4%,这和大多数学者研究报道基本相符^[7]。中医针灸治疗中局部取穴可有效加快局部血液循环,使局部神经以及局部肌肉组织吸收更多的营养,滋养患者经脉。而且,可远端及稳定期加电针、穴位注射治疗可整体上调节患者的机体机能,扶正祛邪,达到标本兼治的效果。

综上所述,面瘫患者采用针灸治疗配合电针、穴位注射效果显著,可有效改善患者的临床症状,缩短治疗时间,很

大程度上减轻患者的身体及心理负担,可以在临床上大范围进行推广。

参考文献:

- [1] 杨国辉,甘君学,陆斌.针灸治疗周围性面瘫临床研究进展[J].中医学报,2022,27(1):116-117.
- [2] 刘聪.挑刺.火针配合穴位贴敷治疗顽固性面瘫75例[J].河南中医,2021,33(5):757-758.
- [3] 哈力旦·达吾提,迪力夏提·买买提.穴位埋线配合针灸治疗面瘫52例的临床研究[J].中国实用医药,2022,5(15):160-161.
- [4] 陈文洪.针灸治疗和西药营养神经治疗面瘫的疗效及费用对比分析[J].中国现代药物应用,2023,7(6):87-88.
- [5] 王海龙,宋永红,成敏锐,等.面瘫急性期(风寒证)针灸治疗优化方案的临床研究[J].中国中医急症,2022,26(2):320-323.
- [6] 卓美,沈翠翠,盛灿若.针灸治疗周围性面瘫的临床研究进展[J].中医临床研究,2021,10(35):146-148.
- [7] 胡立丹,吴林.针灸穴位注射结合中药熏蒸治疗顽固性面瘫观察[J].中华中医药学刊,2022,36(12):3032-3035.

(上接第49页)

内科常见疾病,在中医学中,普遍认为中医内科疾病脾胃气虚证的诱因为正气不足、脾胃气虚。通过深入的研究发现,在脾胃气虚证的治疗过程中应用中医治疗可取得较好的治疗,其中,四君子汤的疗效尤为显著。具体而言,四君子汤中茯苓的性平、味甘、淡等,具有健脾宁心的作用,可有效治疗脾虚食少、心神不安以及惊悸失眠^[5]。此外,该方剂中的甘草富含三萜类以及黄酮,具有抗溃疡、抗炎以及镇咳祛痰的作用;人参富含人参皂苷和人参多糖,具有增强患者免疫力的作用;白术中含有大量的发油、苍术醇、苍术酮以及维生素A,具有健脾和健胃的作用。四君子汤中的甘草主要的功效是调和诸药,研究表明,四君子汤以益气健脾为主,适合临床上脾胃气虚的患者。

观察组在本次研究中经四君子汤治疗后,总有效率70.77%显著优于对照组47.83%,由此可知,四君子汤治疗中医内科疾病脾胃气虚证有积极的效果,使患者身体里的胃气和脾气维持在正常水平,所以对于临床治疗和患者都具有非常重要的价值,四君子汤充分运用自身的药物疗效对临床患者进

行血、气的调整。使患者脾安气顺,从而改善患者的失眠状况。此外,四君子汤添加味方首当其冲的功效是异功散。

综上所述,四君子汤治疗的中医内科疾病脾胃气虚证疗效要好,并发症较小,副作用少,减轻患者的疼痛及各种不适,尽早的恢复健康的状态。所以,四君子汤治疗中医内科疾病的脾胃气虚值得被大家推广和认可。

参考文献:

- [1] 刘瑞霞,王振国.当代中医内科脾胃学派的概念及创新特点[J].中医杂志,2021,56(18):1535-1537.
- [2] 齐农科,王红卫.四君子汤治疗脾胃气虚证的疗效探究[J].中国实用医药,2023,12(15):90-91.
- [3] 刘海全.四君子汤在中医内科疾病脾胃气虚中的应用效果[J].临床医学研究与实践,2022,1(9):63.
- [4] 温廷秀.探析四君子汤治疗中医内科疾病脾胃气虚证疗效[J].光明中医,2021,31(16):2367-2369.
- [5] 刘彩玲.四君子汤治疗中医内科疾病脾胃气虚证疗效分析[J].光明中医,2020,32(17):2511-2513.

(上接第50页)

患者持续练习虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏动作本身具有增强血液循环、强身健体的功效,加之虎戏主肝,可补益肾气以强肝,肝藏血,利于调动全身气机,行气养血,鹿戏主肾,肾主脏腑百骸之动作,长期练习可强腰府,增强腰椎旋转度,熊戏主脾,可促进脾气输布,充养四肢,强腰健膝,猿戏主心,持续练习有助于调情益性,生髓益脑,鸟戏主肺,肺为华盖,每日锻炼有利于促进肺气宣发和肃降,调畅气机,因此,练习五禽戏可通调五脏,培补内气,从根本上调理患者体质,改善患者身体健康状况,做到行气活血、通络祛瘀,“通则不痛”,五禽戏对于降低患者疼痛程度具有积极作用。

综上所述,给予老年颈肩腰腿疼痛患者五禽戏运动干预,可大幅缓解其肢体疼痛。

参考文献:

- [1] 马会.穴位敷贴联合改良五禽戏对骨质疏松性椎体骨折患者腰椎骨密度、疼痛程度及生活质量的影响[J].国际护理学杂志,2020,39(21):3936-3939.

[2] 周琦.五禽戏联合悬吊运动应用于腰腿痛患者的效果分析[J].颈腰痛杂志,2023,44(6):1092-1094.

[3] 葛俊胜,潘巍一,谷涛,等.五禽戏对老年颈肩腰腿痛患者心境以及关节活动度、关节功能评分的影响[J].中医外治杂志,2020,29(2):36-38.

[4] 易春芬,刘艳红,余俊红,等.核心稳定训练联合五禽戏对颈型颈椎病患者颈椎疼痛、颈椎功能和生活质量的影响[J].现代生物医学进展,2022,22(1):192-195.

[5] 孔婉婉,孔珊,师晓萍.五禽戏联合核心肌力训练在慢性下腰痛中的应用效果[J].青岛医药卫生,2020,52(1):15-17.

[6] 汤丽珠,李长辉,张坤木,等.推拿结合等速训练配合五禽戏治疗膝骨关节炎的临床疗效观察[J].湖南中医药大学学报,2019,39(7):879-884.

[7] 吴丹,汪贤梅,孙雪影,等.五禽戏之鹿戏在老年神经根型颈椎病患者康复中的应用效果分析[J].中国实用护理杂志,2019,35(25):1929-1934.