

DOI: 10.13703/j.0255-2930.2019.01.015

中图分类号: R 246.2 文献标志码: A

针刺神门穴结合拮抗运动治疗足跟痛 18 例

孙远征^{1,2}, 周 琛¹, 孙颖哲^{1,2}✉

(1 黑龙江中医药大学, 哈尔滨 150040; 2 黑龙江中医药大学附属第二医院针灸二科室, 哈尔滨 150040)

[关键词] 足跟痛; 针刺; 穴; 神门; 拮抗运动

足跟痛是指以跟骨结节周围疼痛, 久行、久立后疼痛加重为临床特征的一种慢性劳损性疾病, 多发生于中老年人, 且女性略多于男性, 可由足跟部骨质、关节、肌腱、筋膜、滑囊等病变所引起。笔者采用针刺神门穴结合拮抗运动治疗足跟痛 18 例, 现报道如下。

1 一般资料

18 例均为 2015 年 3 月至 2017 年 4 月黑龙江中医药大学附属第二医院针灸二科室门诊患者, 其中男 6 例, 女 12 例; 年龄最小 17 岁, 最大 60 岁, 平均 (46 ± 12) 岁; 病程最短 3 d, 最长 1 年, 平均 (143 ± 107) d; 双侧 3 例, 单侧 15 例。均有不同程度的足跟部疼痛, 按压痛点时疼痛明显, 伴或不伴向足掌部、足胫部放射; 久行、久立后疼痛加剧, 伴行走困难; X 线片检查未见跟骨骨折、骨肿瘤等其他骨性疾病。

2 治疗方法

取穴: 神门。操作方法: 嘱患者取坐位, 穴位皮肤常规消毒后, 医者采用 0.35 mm × 40 mm 毫针直刺患侧神门穴 10 ~ 15 mm, 行平补平泻法, 针刺得气后嘱患者进行拮抗运动, 即做踝足动作, 留针 30 min, 期间每隔 10 min 行针 1 次, 每次行针 1 min。每日针刺 1 次, 5 d 为一疗程, 共治疗 2 个疗程。

3 治疗结果

参照国家中医药管理局《中医病证诊断疗效标准》^[1] 制定疗效评定标准。痊愈: 疼痛完全消失, 计 11 例, 占 61.1%; 显效: 疼痛明显缓解, 偶有长时间行走、站立后稍感疼痛, 计 6 例, 占 33.3%; 好转: 疼痛有所缓解, 但久行、久立后仍有疼痛, 计 1 例, 占 5.6%; 无效: 疼痛未缓解, 计 0 例。18 例全部有效, 最快者 3 d 痊愈; 半年后随访, 11 例痊愈患者均未复发。

4 典型病例

患者, 女, 41 岁。就诊日期: 2016 年 10 月 27 日。主诉: 右侧足跟部疼痛 2 个月。现病史: 2 个月前无明显诱因出现右侧足跟部疼痛, 走路时以脚尖着地, 行走受限, 于当地医院经 X 线片检查示右跟骨骨质退行性改变, 确诊为足跟痛, 接受利多卡因局部封闭、

药物离子导入治疗后症状略有缓解。近 10 日因劳累过度, 疼痛加剧, 为寻求中医针灸治疗, 今来黑龙江中医药大学附属第二医院针灸二科室就诊。刻下症: 右侧足跟部疼痛, 头晕耳鸣, 腰膝酸软, 口燥咽干, 夜间偶有盗汗, 多梦易醒, 月经周期紊乱, 舌质红、少苔, 脉弦细, 尺部沉。查体: 跟骨结节前方压痛(+). 西医诊断: 足跟痛; 中医诊断: 骨痹(肝肾不足型)。予针刺结合拮抗运动治疗, 穴取右侧神门, 行平补平泻手法, 针刺得气后嘱患者做踝足动作, 留针 30 min, 期间每隔 10 min 行针 1 次, 每次行针 1 min, 每日针刺 1 次。患者首次治疗中方进针得气后即感痛减, 结合踝足动作 10 min 后痛感减轻, 30 min 后患侧足跟部压痛不明显, 行走自如, 连续针刺 5 d 患者疼痛完全消失, 半年后随访, 未复发。

5 体会

足跟痛属中医“骨痹”范畴, 多因年老体弱, 或久病劳损, 以致肾精不足不能主骨, 气血衰少不能濡养筋骨, 不荣则痛; 或感受风寒湿邪, 经脉闭阻, 气血不畅, 不通则痛。足跟部是足少阴肾经经脉和经筋循行分布的部位, 手足少阴经为同名经, 其经气相连, 同气相求, 故治疗上取手少阴心经之腧穴可达同一治疗目的; 根据“病在下者, 高取之”和“循经远取”的原则, 独取远端手少阴心经之神门穴, 因神门为手少阴心经所注输穴、原穴, 《难经·六十八难》曰: “输主体重节痛”, 原穴乃脏腑原气输注、经过和留止的部位, 又因《素问·至真要大论》云: “诸痛痒疮, 皆属于心”, 故针刺神门穴可治疗足跟痛。针刺同时结合拮抗运动, 可改善患者疼痛部位血液循环, 疏通经络, 调畅气血, 从而达到止痛之效。这与封燊^[2] 针刺后溪穴配合运动疗法治疗足跟痛有异曲同工之妙。另足跟部肌肉、脂肪较少, 远端取穴可避免患者针刺局部的疼痛, 更易获得患者的接受和配合。

参考文献

- [1] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京: 南京大学出版社, 1994.
- [2] 封燊. 针刺后溪穴治疗足跟痛[J]. 中国针灸, 2002, 22(6): 41.

✉通信作者: 孙颖哲, 主治医师。E-mail: sunyingzhe1987@sina.com

(收稿日期: 2018-03-20, 编辑: 王晓红)