

骨痹合剂配合腰背肌功能锻炼治疗中 青年腰椎间盘突出症的临床观察

Bone Arthralgia Mixture Combined with Functional Exercise of Lumbar and Dorsal Muscles in the Treatment of Young and Middle-aged People

尹本敬 向俊宜

Benjing Yin Junyi Xiang

云南省中医医院
中国·云南 昆明 650021
Yunnan Traditional Chinese Medicine Hospital,
Kunming, Yunnan, 650021, China

【摘要】为了探讨骨痹合剂配合腰背肌功能锻炼在中青年腰椎间盘突出症治疗中的远期疗效和腰背肌功能锻炼在延缓腰椎间盘突出症复发的意义,选择经腰椎MRI确诊的60例腰椎间盘突出症患者,随机分为治疗组和对照组。结果显示,骨痹合剂配合腰背肌功能锻炼治疗,对VAS以及腰椎JOA评分系统的影响均有明显统计学差异;治疗组与对照组在治疗后7天、14天疗效无明显差别($P>0.05$);出院1年后,治疗组疗效明显高于对照组($P<0.05$),随访1年,治疗组复发率均低于对照组。由此得出,骨痹合剂配合腰背肌功能锻炼在中青年腰椎间盘突出症治疗中有很好的远期疗效。

【Abstract】In order to explore the long-term effect of bone arthralgia mixture combined with functional exercise of lumbar and dorsal muscles in the treatment of lumbar disc herniation in young and middle-aged people and the significance of functional exercise of lumbar and dorsal muscles in delaying the recurrence of lumbar disc herniation, 60 patients with lumbar disc herniation diagnosed by lumbar MRI are randomly divided into treatment group and control group. The results show that the effect of Gubi Mixture combined with functional exercise of lumbar and dorsal muscles on VAS and JOA scoring system of lumbar spine is significantly different; there is no significant difference between the treatment group and the control group in the efficacy of 7 days and 14 days after treatment ($P>0.05$); one year after discharge, the curative effect of the treatment group is significantly higher than that of the control group ($P<0.05$), followed up for 1 year, the treatment group. The recurrence rate is lower than that of the control group. It is concluded that bone arthralgia mixture combined with functional exercise of lumbar and dorsal muscles has a good long-term effect in the treatment of lumbar intervertebral disc herniation in young and middle-aged people.

【关键词】腰椎间盘突出症;腰背肌功能锻炼;骨痹合剂;远期疗效

【Keywords】lumbar intervertebral disc herniation;functional exercise of lumbar and dorsal muscles;bone arthralgia mixture;long-term efficacy

【DOI】10.36012/pmr.v1i1.146

1 引言

腰椎间盘突出症(Lumbar Intervertebral Disc Herniation, LDH)是临床常见病、多发病,主要是由于腰椎椎间盘退变变性、纤维环破裂、髓核突出压迫刺激神经根和马尾神经导致以腰痛、坐骨神经痛为主要临床表现的综合征,好发于20~50岁,男女约为4~6:1^[1]。本病具有病程长、反复发作的特点,严重影响工作和生活,本病多以非手术治疗为主。非手术治疗包括药物治疗、针灸治疗、推拿、牵引、神经阻滞治疗、物理疗

法、运动疗法等^[2]。腰背肌功能锻炼属于运动疗法。坚持腰背肌的锻炼不仅可以巩固腰椎间盘突出症的治疗效果,还可以防止或延缓复发^[3]。笔者自2017年1月—2018年1月采用骨痹合剂配合腰背肌功能锻炼治疗腰椎间盘突出症30例,疗效满意,现报道如下。

2 临床资料

2.1 病例资料

选择2017年1月—2018年1月60例经腰椎MRI检查

确诊为腰椎间盘突出症患者 60 例, 年龄 20~55 岁, 男 34 例, 女 26 例, 病程 1 个月至 3 年, 其中, L4-5 椎间盘突出 28 例, L5-S1 椎间盘突出 32 例, 按病人就诊及入院的顺序分为 2 组, 治疗组 30 例、对照组 30 例, 组在性别、年龄、病程、突出节段等方面, 无显著性差异($P>0.05$), 具有可比性。

2.2 诊断标准^[4]

①病史: 有慢性劳损史、外伤史和腰痛史; ②症状及体征: 腰部疼痛酸软, 下肢麻木同时存在坐骨神经区疼痛, 腰椎侧凸, 腰部活动明显受限, 腰骶部及棘突间压痛、叩击痛, 直腿抬高试验及加强试验阳性, 股神经牵拉试验阳性; ③辅助检查: 腰椎 X 平片、CT、MRI 确诊腰椎间盘突出。

3 方法

3.1 治疗方法

选取符合条件的 60 例中青年腰椎间盘突出症患者, 依据随机数字表法分为治疗组和对照组, 2 组均采用口服骨痹合剂。其中, 治疗组 30 例配合腰背肌功能锻炼, 骨痹合剂是院内制剂批准文号: 滇药制字(Z)04A01887, 100mL 瓶。治疗第一天开始口服, 2 次/d, 连续服用 4 周。对照组单纯口服骨痹合剂, 用法用量及服药时间同治疗组。腰背肌锻炼: 第一步, 五点支撑半桥训练: 患者去枕仰卧位, 屈膝屈髋, 双肩肘和双足跟支撑, 抬起臀部维持。第二步, 小飞燕训练: 患者俯卧, 抬头挺胸, 双上肢后伸, 双下肢后伸抬起, 仅使腹部着床, 身体呈弓形, 如飞燕点水。以上 2 法训练次数采用 TENS 原则, 即每组做 10 次, 每次坚持 5~10 秒, 次间休息 10 秒。第三步, 患者仰卧位, 双下肢伸直, 做直腿抬高练习 10~20 遍, 以上锻炼要求早晚各 1 次。

3.2 疗效评定方法

所有患者在治疗前后, 行目测类比评分法(VAS)^[5]和腰椎 JOA 评分系统^[6]评估患者改善状况。VAS 评分标准: ①0 分, 为无痛; ②1~3 分为有轻微的疼痛, 患者能忍受; ③4~6 分为疼痛并影响睡眠, 尚能忍受; ④7~10 分为有较强烈的疼痛, 疼痛难忍。

3.3 结果处理

统计学处理采用 SPS 22.0 统计分析处理数据, 所有计量资料以等级资料的 2 样本比较采用 t 检验。

4 结果

治疗组和对照组在治疗前后 VAS 评分比较, 差异有统计学意义($P<0.05$), 治疗组在疼痛改善上优于对照组。腰椎 JOA 评分 7 天、14 天、一年疗效结果如下: 治疗后 7 天治疗组优良率为 73.3%, 对照组为 63.3%; 治疗后 14 天治疗组优良率为

80.0%, 对照组为 73.3%; 1 年治疗组优良率为 76.6%, 对照组为 43.3%。从以上统计结果可以看出, 治疗后第 7 天与第 14 天 2 组疗效对比差异无统计学意义 ($P>0.05$); 患者出院后 1 年, 2 组评分差异有统计学意义($P<0.05$)。

5 讨论

腰椎间盘突出症主要病理改变是椎间高度减少或丧失, 椎间隙变窄, 椎间盘退变, 纤维环破裂髓核突出, 刺激压迫神经根出现腰痛及坐骨神经症状。中医理论认为, 腰椎间盘突出症属于“腰痛”“痹症”的范畴^[7], 其发病的主要原因是外感六淫之邪, 劳损、跌扑损伤治气滞血瘀, 经脉闭塞不通或肝肾亏虚经脉失养。骨痹合剂是我院骨伤科经长期临床实践以及结合现代医学研究治疗腰腿痛而研制成的院内制剂, 疗效确切。方中主要由独活、羌活、桑寄生、杜仲、续断、丹参、红花、细辛、甘草等 15 味中药材配制而成, 方中独活祛风湿, 止痹痛; 桑寄生补肝肾, 强筋骨为君药; 杜仲补益肝肾, 强筋壮骨; 续断行血脉, 续筋骨; 丹参、红花活血祛瘀止痛; 羌活祛风胜湿、细辛祛风散寒, 温经止痛等药物共为佐药, 甘草调和诸药, 为使药。骨痹合剂对于患者疼痛缓解、改善功能缓解腰腿疼痛有明显的的作用^[8]。腰背肌锻炼及直腿抬高运动, 不仅能增强腰背肌肌力, 改善腰背韧性和调整肌肉的张力, 还可以加强脊柱关节的稳定性, 改善神经水肿刺激症状。坚持腰背肌的锻炼不仅可以巩固腰椎间盘突出症的治疗效果, 还可以防止或延缓复发, 在临床上有一定的推广意义。

参考文献

- [1] 吴在德, 吴肇汉. 外科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010.
- [2] 王芝琴, 李友寒, 张涛. 以运动疗法为主综合治疗腰椎间盘突出症 20 例[J]. 南华大学学报, 2007, 35(5): 778-779.
- [3] 黄建洪. 腰背肌功能训练在预防腰椎间盘突出症复发中的作用[J]. 中国康复, 2003, 18(3): 198.
- [4] 胡有谷. 腰椎间盘突出症[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [5] Fukui M, chiba K, Kawakami M, et al. Japanese Orthopaedic Association Cervical Myelopathy Evaluation Questionnaire[J]. J Orthop Sci, 2008, 13(1): 25-31.
- [6] Yonenobu K, Okada K, Fuji T, et al. Cause of Neurologic Deterioration Following Surgical Treatment of Cervical Myelopathy[J]. Spine, 1986(11): 818-823.
- [7] 莫文, 李晓峰, 叶浩, 等. 施杞论治腰椎间盘突出症的经验[J]. 上海中医药杂志, 2017, 51(10): 1-4.
- [8] 赵文韬, 包可, 王琦. 骨痹合剂治疗膝关节炎疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2009(13): 1492-1493.