

# 中医药治疗肱骨外上髁炎的研究进展

## Research Progress of Treating Lateral Epicondylitis of Humerus with Traditional Chinese Medicine

马保磊<sup>1</sup> 齐万里<sup>2\*</sup>

Baolei Ma<sup>1</sup> Wanli Qi<sup>2\*</sup>

1. 长春中医药大学 中国·吉林 长春 130117

2. 长春中医药大学附属医院 中国·吉林 长春 130021

1. Changchun University of Chinese Medicine, Changchun, Jilin, 130117, China

2. Affiliated Hospital of Changchun University of Chinese Medicine, Changchun, Jilin, 130021, China

**摘要:** 肱骨外上髁炎又称网球肘, 是引起前臂旋转疼痛、腕关节屈伸不利的重要原因, 好发于从事前臂及腕关节活动强度大的患者。目前针对此疾病, 多以中医治疗为主, 笔者在查阅大量文献的基础上总结近些年治疗肱骨外上髁炎的常用治法。

**Abstract:** Lateral epicondylitis of humerus, also known as tennis elbow, is an important cause of pain in forearm rotation and unfavorable flexion and extension of wrist joint, and it occurs in patients who are engaged in high activity intensity of forearm and wrist joint. At present, the treatment of this disease is mainly based on traditional Chinese medicine, the author summarized the common treatment methods for the treatment of external humeral epicondylitis in recent years on the basis of consulting a large number of documents.

**关键词:** 中医; 肱骨外上髁炎; 常用治法; 研究进展

**Keywords:** Chinese medicine; lateral epicondylitis of humerus; common treatment methods; research progress

**DOI:** 10.12346/pmr.v3i6.4914

## 1 引言

肱骨外上髁炎患者临床表现多表现为前臂旋转功能受限。发病多缓慢, 初起时多在劳累时感觉肘外侧酸痛, 休息可缓解, 病情加重后, 做拧毛巾、端壶倒水等动作时疼痛加重, 严重时可放射至上臂及前臂。临床上主要表现为肘关节间隙处明显压痛, 压痛沿腕伸肌方向扩散, 肘关节屈伸无受限, 少数有局限性红肿热痛。腕伸肌紧张试验、密耳征阳性。X线多无明显表现, 偶尔可见局部高密度钙化影。

临床上中医治疗此病类型多样, 且见效快, 副作用少, 论文就近些年中医常见治法一览如下。

## 2 病因病机

本病属中医学“痹证”范畴, 病机为肝肾亏虚, 气血不足, 筋肉失养, 风寒湿邪乘虚侵袭, 气血凝滞, 脉络不通所

致。属本虚标实证。西医学认为因长期劳累活动, 腕伸肌的起点反复受到牵拉刺激使局部滑膜增厚、粘连, 形成钙化灶, 造成肘关节僵硬疼痛。

## 3 治疗方法

### 3.1 中药内服

中药内服能缓解大多临床症状, 因本病病机属本虚标实, 多为气血亏虚, 风寒侵袭相关, 故用药多选用温热药物, 温热易化燥伤阴, 故佐以寒凉、滋阴等药物。尚方晴<sup>[1]</sup>通过观察乌头汤加味联合温针灸治疗肱骨外上髁炎风寒阻络证临床疗效。乌头汤中乌头辛热药效力猛, 通络活利关节。方中麻黄, 可宣散透表, 以去寒湿, 并配芍药敛阴, 白蜜降毒, 针对风寒侵袭所致外上髁炎疗效甚佳, 中药内服可治疗大多数外上髁炎, 患者需坚持服用, 但需不断调整药方, 呵

【作者简介】马保磊 (1991-), 男, 中国河南许昌人, 在读硕士, 从事四肢与关节疾病的研究。

【通讯作者】齐万里 (1968-), 男, 中国吉林长春人, 硕士, 教授, 主任医师, 从事四肢与关节疾病的研究。

护正气。

### 3.2 中药外治

中药熏洗可在热效应下疏通腠理,舒经活络,放松肌肉,促进血瘀及水肿的消散,而且可以在局部形成药理效应,直达病灶,通过患处皮肤吸收,无任何胃肠道毒副作用,这是较内服中药无法比拟的优势。在当下社会,中药熏洗价格亲民,易于接受。覃祥城<sup>[2]</sup>通过给予治疗组海桐皮汤熏洗,得出海桐皮汤熏洗疗效较口服药物治疗更好。

### 3.3 针刀治疗

针刀疗法是在中医古代九针的基础上,结合西医手术刀发展而来,为中西医结合的典范。一方面针刺患处达到中医针刺的气疗效,另一方面又结合了西医手术刀的软组织松解和剥离,是中西医完美融合典范。吴靖<sup>[3]</sup>通过观察组采用针刀治疗,发现针刀治疗具有廉价便宜等特点,复发率低,经济实惠。张宝厚<sup>[4]</sup>将患者分为治疗组(小针刀组),对照组(局部封闭组)治疗对比,认为小针刀疗法是一种安全、有效的治疗方法,值得在临床上推广。

### 3.4 针灸疗法

针刺是祖国医学留下的瑰宝,它根据扶正祛邪,散寒除湿的原则,运用“补法”“泻法”手法来调节人体阴阳平衡,以达到通络止痛、扶正祛邪的作用。沈兴邦<sup>[5]</sup>通过对比推拿与颈夹脊穴结合治疗顽固性网球肘,认为针灸结合推拿对顽固性网球肘的治疗与复发控制皆有积极意义。

### 3.5 推拿治疗

推拿采用特定的手法刺激经络、穴位以达到预防和控制疾病的目的,根据病情轻重,手法亦有不同,急性宜轻,慢性宜重。具体操作为术者用拇指在外上髌弹拨,一手顶托肘后部,拇指按压肘关节,同时另一只手在肘后部向前顶推,使肘关节间隙加大,反复数次。王林<sup>[6]</sup>为通过宫廷理筋手法拔截揉捻结合肘关节功能锻炼以“动”为主要治疗方法和理念治疗肱骨外上髌炎。认为宫廷理筋手法治疗配合练功疗效更佳,安全性高。张伟<sup>[7]</sup>分析夹臂屈伸捺正手法治疗肱骨外上髌炎的临床疗效分析,疗效甚佳。

### 3.6 物理疗法

物理治疗为当下大多数患者的主要治疗方法,有磁疗、体外冲击波等多种形式,具有松解肌肉、解除疲劳等作用。洪溪屏<sup>[8]</sup>观察冲击波治疗机治疗肱骨外上髌炎。体外冲击波是一种廉、效、简便的治疗方法。许琼瑜<sup>[9]</sup>通过超声波

疗法并脉冲磁场治疗肱骨外上髌炎,认为应用超声波疗法并脉冲磁场治疗肱骨外上髌炎效果甚佳。

### 3.7 水针治疗

水针疗法通过在特定穴位及痛点注射药液用来治疗疾病的方法,因采用麻醉药物,又称穴位封闭疗法。陈军<sup>[10]</sup>探讨肱骨外上髌炎的局部封闭治疗效果,认为肱骨外上髌炎局部封闭疗法效果良好,二者均有优势。

## 4 讨论

肱骨外上髌炎发病机制多与前臂和腕关节过度活动有关,腕伸肌的起点反复受到牵拉刺激而引起,因此一定要避免过度劳累及活动,急性发作时应减少活动,临床上限制患者腕关节活动对治疗此病极为关键,尤其是限制用力握拳伸腕动作作为预防和治疗的关键。病情轻的患者可口服非甾体抗炎药配合物理治疗为主,疗效不佳者可行封闭治疗,即压痛点注射泼尼松龙和利多卡因的混合液,严重者行手术治疗,运动员患者需适当减少活动量,避免反手发球,佩戴弹性保护带,减少对肌腱的牵拉、磨损。

## 参考文献

- [1] 尚方晴.乌头汤加味联合温针灸治疗肱骨外上髌炎风寒阻络证临床研究[J].中国中医药信息杂志,2020,27(9):46-50.
- [2] 覃祥城.海桐皮汤熏洗治疗肱骨外上髌炎临床观察[J].山西中医,2019,35(10):48-49.
- [3] 吴靖.针刀治疗肱骨外上髌炎的临床研究[D].武汉:湖北中医药大学,2013.
- [4] 张宝厚.小针刀治疗肱骨外上髌炎的临床研究[D].哈尔滨:黑龙江省中医研究院,2012.
- [5] 沈兴邦.颈夹脊穴温针灸结合推拿治疗顽固性网球肘的疗效研究[D].广州:广州中医药大学,2019.
- [6] 王林.宫廷理筋手法治疗肱骨外上髌炎的临床观察[D].北京:中国中医科学院,2019.
- [7] 张伟.夹臂屈伸捺正手法治疗肱骨外上髌炎的临床研究[D].长春:长春中医药大学,2019.
- [8] 洪溪屏.体外冲击波治疗肱骨外上髌炎的疗效观察[J].浙江创伤外科,2011,16(2):243-244.
- [9] 许琼瑜.超声波合并脉冲磁场治疗肱骨外上髌炎的疗效观察[J].深圳中西医结合杂志,2010,20(2):93-95.
- [10] 陈军.肱骨外上髌炎的封闭治疗[J].中国医疗前沿,2012,7(4):38-39.