

# 膝骨性关节炎针灸治疗

杨宇

(巴中市巴州区第二人民医院, 四川 巴中 636000)

前段时间,一直饱受腿部疼痛影响的高阿姨来到了医院,不知道究竟是出何原因,高阿姨突然开始出现膝部酸痛、膝关节肿胀等症状。起初的时候,高阿姨并没有在意这种情况,只是觉得可能是平时干农活太累了,休息休息就会好。可随着时间的推移,高阿姨腿疼的情况非但没有好,反而出现加重的迹象,这才无奈之下来到医院进行就诊。医生通过影像学检查得出结论,高阿姨得的正是膝骨性关节炎,也就是所谓的膝关节炎。对于疾病并不了解的高阿姨满脸狐疑地问医生需不需要通过手术进行治疗。医生鉴于高阿姨的岁数,强烈推荐她采用中医针灸治疗的方法。那么,中医针灸究竟如何治疗膝骨性关节炎?

截至目前,膝骨性关节炎尚无明确的治疗方法,并且,膝骨性关节炎患者多为老年人,所以膝骨性关节炎治疗起来十分棘手。因为不同于青壮年,许多老年人实际上无法有效承受手术治疗。这样的情况下,采用针灸对膝骨性关节炎进行治疗,便成为治疗此病的一条重要路径。但以目前社会上的情况来看,许多人对于针灸治疗并不信任,许多人认为针灸只是简单地在人体上扎几针而已,不可能保证治疗效果的。同时还有一些人认为,针灸治疗的方法就是浪费时间,治疗膝骨性关节炎还是要靠吃药。总之,有许多人并不认可针灸治疗的方法,但不得不承认的是,针灸治疗作为我国本土生长的一种辨证医学,在治疗膝骨性关节炎的过程中,还是可以取得理想治疗效果的。

千万不要小看针灸治疗的方法,我国针灸治疗的方法最早可以追溯到远古时代,那时的人们就已经应用原始的工具进行类似的治疗。而到了春秋战国、两汉时期,九针的出现则极大拓展了针灸治疗的实践范围。1973年,考古学家在发掘长沙马王堆三号汉墓时,曾出土过两部重要的人体经脉著作,即“足臂十一脉灸经”与“阴阳十一脉灸经”,这两部典籍充分展现了针灸学经络学说的早期理论。其中,针灸关于骨关节疾病的治疗,更是有着悠久的历史。由此可见,通过中医针灸疗法治疗疾病是可行的,而中医针灸数千年沧海桑田式的发展,则为后世的我们留下了治疗膝关节疾病的宝贵经验。在中医看来,膝骨性关节炎属于一种被称为“膝痹”的病症,并指出这种疾病的发生同劳损、年岁有关。而采用针灸治疗,则可以取得较为理想的远期疗效,下面就简单介绍几种常见的中医针灸疗法:

## 1 传统针刺

首先是传统针刺治疗的方法,这种方法通常会与手法按摩联合在一起应用。首先,针灸医生会选取人体的阳陵泉、阴陵泉、鹤顶、膝下(髌韧带正中)、梁丘、血海、足三里作为针刺的穴位。而在实际针刺的过程中,会通过2寸毫针从阳陵泉向阴陵泉方向进行针刺,膝下、鹤顶两个穴位则应用1寸毫针刺入0.3-0.5寸,剩余的穴位会应用1.5寸毫针进行直接地针刺,留针半小时,每天一次,10次作为一个疗程。这中间,通过阳陵泉向阴陵泉方向进行针刺,可以起到理气活血、舒经活络的功效,所以针刺阳陵泉与阴陵泉两个穴位,可以起到治疗筋骨的作用。同样

的是,针刺鹤顶、膝下、梁丘、血海、足三里则可以强化膝骨性关节炎的治疗。

## 2 艾灸疗法

其次是艾灸疗法,选择患者足三里、内膝眼、阳关、阳陵泉、阴陵泉进行艾灸。每一次艾灸时可以选择2-3个穴位,每个穴位需要艾灸20到30分钟左右,在皮肤出现潮红或患者觉得温度较为舒适后便可停止,每天可以接受1次艾灸疗法,10次作为一个艾灸的疗程。这中间,艾灸的好处在于可以有效促进人体的血液循环、新陈代谢,艾灸疗法的原理在于对人体疼痛部位的热敷,这样便能切实缓解膝骨性关节炎所带来的疼痛。

## 3 耳针疗法

耳针疗法顾名思义,这种方法主要是刺激人体耳朵的穴位,以达到疾病治疗与防治的作用。这中间,耳针疗法可取膝、神门、交感。而后应用毫针对确定的穴位进行针刺,直至患者的耳部出现红热的情况,具体需要留针20分钟左右,每天进行1次,以10次为一疗程。耳针疗法在我国有着悠久的历史,而之所以选择针刺耳朵的穴位治疗膝骨性关节炎在于,人体的耳郭上有着众多的穴位,通过针刺耳郭上不同的穴位,可以起到治疗多种疾病的作用,如治疗心律不齐、高血压、咽喉炎等,其中也包括膝骨性关节炎。值得另外说的是,中医在治疗膝骨性关节炎的过程中,经会对膝骨性关节炎进行辨证论治,就是根据疾病的类型选择耳针的方法。如在治疗“阳虚寒凝型”膝骨性关节炎时,便经常会应用到耳针联合艾灸的治疗方法。

首先要及时休息,避免劳累过度以及负重过多的情况发生,这样有助于遏制人体膝关节的进一步磨损,同时还要避免频繁的上下楼以及从事农业生产等。尤其要少进行对膝关节磨损较大的运动,并极力避免跌打扭伤。此外,对于膝骨性关节炎患者来讲,还应该特别注意走路、劳动的姿势,切记不可走路与干活时过度扭动身体,避免长时间下蹲。而在参加劳动、锻炼前,需要进行一定的准备活动,并试着舒展一些膝关节,这样也能减少对膝关节的影响。值得另外说明的是,我国许多农村地区的老人在农忙时间都会下地务农,这种高强度的农业生产,通常会对膝骨性关节炎造成不利影响。所以,对于已经有膝骨性关节炎的患者来讲,农忙时节应该特别注意对膝关节的保养,尤其要注重劳逸结合,以避免对膝关节的过度磨损。

## 4 结语

总而言之,中医针灸在我国有着悠久的历史,而它的发展也为后世的我们提供了宝贵的疾病治疗经验。所以如果你患有膝骨性关节炎的话,便可以按照医生的嘱咐,尝试采用中医针灸治疗的方法,这样对于疾病的治疗、恢复来讲,有着积极的作用。当然,在采用针灸治疗的过程中,老年患者还是要加强自我护理,避免日常生活对膝关节的影响,这样有助于缓解膝骨性关节炎所带来的疼痛,减轻相应的临床症状,从而重新拥抱健康的人生。