

# 针灸推拿治疗运动损伤病症的临床研究进展

张 龙 江 南 程 晨

徐州仁慈医院 江苏 徐州 221005

**【摘 要】：**全民健身热潮推动下，许多普通人群参与到了体育活动中。但因为缺乏科学性的运动指导、发生过度运动的情况，使得运动损伤情况发生率随之提高。这类损伤会对运动爱好者的实际生活、运动能力产生影响，生活质量明显下降。所以，寻求有效的治疗方法，应对运动损伤较为重要。本文首先分析了针灸推拿治疗运动损伤病症的临床研究进展，然后研究了针灸推拿治疗运动损伤的机制，提出了针灸推拿治疗运动损伤病症未来研究方向展望，具体综述如下。

**【关键词】：**针灸推拿；运动损伤病症；研究进展

DOI:10.12417/2705-098X.25.21.076

## 引言

在运动员、普通运动爱好者中，运动损伤的实际发生率较高，严重性也不容忽视。竞技体育领域，运动员因为进行高强度比赛、训练等形式，使其遭受多种运动损伤，如肌肉拉伤、关节脱位等情况<sup>[1-2]</sup>。对于急性腰扭伤、踝关节扭伤等急性损伤，针灸推拿可快速缓解疼痛，恢复功能活动度。对于慢性劳损性损伤，如肩周炎、腰肌劳损等，也能有效改善症状，促进肌肉恢复。针灸推拿治疗疾病，具有理论基础丰富、独特的特点，针灸基于中医经络学说，刺激患者的穴位，疏通经络，有效调节气血运行的状态，促进气血畅通，调和脏腑功能，对疾病进行治疗<sup>[3-4]</sup>。推拿则是从经筋、筋膜等角度发挥作用，筋膜属于全身组织器官的支撑、连接系统，推拿方式可以改善筋膜的状态，对肌肉张力进行调节，减轻疼痛感觉。推拿直接作用在肌肉，以推拿、按揉的手法，使得肌肉血液循环速度加快，改善其肌肉功能，有效对运动损伤等疾病进行治疗。

## 1 针灸推拿治疗运动损伤病症的临床研究进展

### 1.1 不同类型运动损伤的治疗案例

(1) 肌肉拉伤：在运动过程中，肌肉拉伤属于相对常见的损伤类型，尤其常见于高强度的运动中。针灸联合推拿治疗的方式，对肌肉拉伤的实际治疗疗效较为显著。例如对于青少年运动员的半腱肌拉伤研究来说，以针灸结合推拿按摩的治疗方式，能切实减轻疼痛程度，促进功能恢复。急性期进行冰敷、止痛消肿，并且以推拿的方式进行局部肌肉放松<sup>[5]</sup>。以针灸方式刺激相关穴位，包括三阴交穴、足三里穴，达成行气活血的基础目标。通过针灸推拿治疗的方式，促进患者的实际肌肉力量逐渐恢复。再如，以针灸推拿治疗训练膝关节损伤，患者的半膜肌与半腱肌的 RMS 指标显著改善，表示了这一治疗方式的有效性与安全性。

(2) 韧带扭伤：韧带损伤经常因为剧烈运动、姿势不当等多种因素导致，治疗的核心内容就是促进韧带功能恢复，切实减轻局部症状。在踝关节韧带损伤的治疗中，以针灸结合拔罐治疗的方式，可以起到缓解疼痛、肿胀状态的作用，并且使

得患者的关节活动度明显提高<sup>[6]</sup>。在选择治疗方案的时候，一般选取局部穴位进行针刺处理，结合推拿手法放松周围的肌肉，促进软组织修复、气血稳定运行。以这一治疗方式，可以显著扩大患者的关节活动范围，降低疼痛程度。针灸治疗的形式，可以调节神经传导，有效促进炎症因子吸收，使得韧带损伤的基本恢复过程随之加快。

(3) 关节脱位：在运动损伤管理中，关节脱位后进行康复治疗十分重要。针灸推拿在这一领域主要体现在辅助复位后的功能恢复状态。如针对大学生羽毛球运动员的肩袖损伤来说，以针灸联合推拿疗法为辅助形式，可以切实改善患者的肩关节功能，提高关节活动度<sup>[7]</sup>。在进行关节复位处理以后，以局部按摩的方式，使其局部肌肉放松，并且以针灸刺激相关穴位，选择肩贞穴、肩髃穴，达成调和气血，疏通经络的核心目标。以针灸推拿治疗的形式，可以提升患者机体的免疫力，也有助于关节脱位后患者机体全面康复。

### 1.2 综合治疗与个性化方案

针灸推拿属于非药物疗法，在运动损伤的实际治疗中，经常与其他方法结合，制定完善的治疗计划。相关研究表明，以针灸推拿、热敷疗法、电刺激疗法，能达到显著的治疗疗效，适合慢性运动损伤患者治疗。在此过程中，结合患者的实际情况，制定个性化的治疗方案较为重要。对于不同年龄段、运动项目的患者来说，可以选择不同穴位组合方式，有效地控制刺激强度。在制定个性化治疗方案的过程中，需要考虑患者的基本体质、损伤发生类型。对于急性损伤患者来说，可以以冰敷、推拿按摩的方式，确保局部处理到位，并且结合针灸进行后续治疗。对于慢性损伤的患者来说，可以以长期针灸调理与功能锻炼配合的方式，促进受损组织功能逐步恢复<sup>[8]</sup>。利用综合性的治疗干预形式，可以减少单一治疗方法的局限，以此为运动损伤康复提供全面支持。

## 2 针灸推拿治疗运动损伤的机制

### 2.1 调节炎症反应与促进组织修复机制

针灸在促进患者运动损伤修复、调节炎症反应等层面的机

制特殊。针灸可以发挥出有效抑制炎症信号通路的实际作用,使得炎症因子释放情况明显减少。对于骨骼肌运动损伤来说,以针灸治疗的形式,可以对相关细胞因子进行合理的调节,并且,有效促进肌卫星细胞的增殖、分化,使得肌细胞的修复、再生速度随之加快<sup>[9]</sup>。艾灸则是可以采用热刺激的形式,促进局部血液循环,使得炎症代谢产物排出的速度随之加快,并且为组织修复打造良好的环境。针灸也可以对免疫功能进行合理的调节,使得机体的抗炎能力随之增强,加快损伤组织的愈合速度,促进运动损伤更快地恢复。

## 2.2 对肌肉张力和血液循环的影响

推拿手法可以影响患者的机体血液循环、增加肌肉张力。对于肌肉张力来说,推拿则是发挥力学作用的价值,矫正损伤骨骼肌纤维排列的情况,改善肌肉微环境,改善肌细胞坏死的情况,使得细胞应急反应随之降低,促进肌肉张力逐步恢复正常。对于血液循环来说,推拿的方式可以直接作用在患者的肌肉,促进肌肉血液循环速度加快,并且为肌肉提供充足氧气、营养,带走代谢废物。

## 2.3 通过神经内分泌途径调节疼痛机制

针灸推拿可以通过神经内分泌方式,对运动损伤导致的疼痛进行调节。针刺可以刺激穴位,产生信号传入到中枢神经系统,有效抑制疼痛信号传递情况,释放内源性阿片肽疼痛物质,有效缓解患者疼痛状态<sup>[10]</sup>。以推拿手法进行干预,则是对患者进行机械刺激,有效激活皮肤、深部组织的感受器,进而产生神经冲动、干扰疼痛信号传导情况。以针灸推拿的实际方式,对神经递质、激素分泌的情况进行调节,如调节多巴胺、5-羟色胺神经递质水平,减轻患者的疼痛情绪反应。以多元化的方式,对疼痛情况进行调节,并且减轻运动损伤患者的痛苦。

## 3 针灸推拿治疗运动损伤病症未来研究方向展望

基于现代科技技术持续发展的环境下,合理地引入传统针灸推拿治疗方式势在必行,并且为持续优化治疗方案提供了全新的视角。影像学技术包括超声波检查、磁共振成像等检查

方式,可以将运动损伤的实际解剖结构变化精确地显示出来,并且为正确选择针灸穴位、确定刺激深度提供更多可参考依据<sup>[11-13]</sup>。例如,在实际对韧带扭伤患者进行治疗的时候,则可以采用MRI检查的形式,准确地定位患者运动损伤区域、周围的组织状态,以便于制定精准的针刺治疗计划。同时,合理地利用生物电监测技术,可以对患者体表电位的变化情况进行实时性监测,并且对神经实际传导功能、肌肉活动的状态进行评估,指导与合理调整推拿的方法、力度。这些技术的合理应用,能切实提升治疗针对性,并且减少个体差异引发的治疗误差。引入先进的生理指标检测技术,如近红外光谱技术、肌电图等,量化肌肉活动、局部血流变化的状态,直观地反映出治疗效果。同时,根据机器学习算法,实现多维度的数据分析,建立综合疗效评价模型,确保评估结果的可靠性与科学性。对患者实行长期随访研究也比较重要,在对患者康复治疗后生活质量、运动功能恢复状况跟踪随访调查的方式,也可以全面地评估针灸推拿的远期治疗疗效。

## 4 小结

针灸推拿属于中医药学的核心构成部分,在运动损伤病症的治疗中价值较为显著。基于临床研究的持续深入,针灸推拿在治疗运动损伤中逐渐规范化、系统化。针灸推拿在实际韧带损伤、肌肉拉伤、关节脱位等类型运动损伤治疗中,取得了明显的成效。针灸主要采用“以痛为腧”的实际选穴方法、毫针刺技术,缓解急性腰部扭伤患者的疼痛感,还可以有效地改善脊柱活动度。推拿则是发挥出有效调和气血、舒筋活络的价值,促进软组织损伤的有效修复、功能逐步恢复。通过采用综合性的治疗干预形式,促进现代康复手段与针灸推拿方式联合,提升治疗疗效与安全性,制定适合患者机体的个性化治疗方案。总而言之,基于中医理论,针灸推拿则是调和气血、疏通经络,达成协调脏腑功能、阴阳平衡的基础目标,加快损伤部位的修复速度。从现代医学角度来看,针灸推拿可以对神经传导进行调节,并且促进局部血液循环,使得免疫功能随之增强,切实改善患者的机体炎症反应、组织水肿情况。

## 参考文献:

- [1] 李玲.针灸治疗对颅脑损伤患者运动功能及生存质量的影响[J].中外医学研究,2025,23(05):133-136.
- [2] 欧阳梦婷,邹秋玉,殷冰清,等.温针灸联合推拿及康复训练对运动型膝关节损伤患者的影响[J].西部中医药,2025,38(01):151-154.
- [3] 郭瑞堂,郑燕燕.中药熏洗联合温针灸治疗对运动性膝关节损伤患者膝关节功能及疼痛程度的影响[J].反射疗法与康复医学,2024,5(21):34-37.
- [4] 梁昊.针灸推拿在传统医疗体系应用中的历史、现状和展望[J].贵州中医药大学学报,2024,46(03):94-99.
- [5] Wu Y,Moghadas K B,Gu D,et al.Fabrication and characterization of biological biosensors in sports injury treatment:High sensitivity of silver oxide using artificial neural network modeling[J].Engineering Applications of Artificial Intelligence,2025,156(PA):111120-111120.
- [6] 熊鑫,林嘉浩.中医针灸配合针对性功能锻炼对膝关节运动损伤患者疼痛程度、膝关节功能及膝关节活动度的影响[J].内蒙古中医药,2024,43(01):99-101.

- [7] 杨凯坦,李传鸿,关键斌,等.基于数据挖掘针灸治疗脊髓损伤后肢体功能障碍的取穴规律研究[J].世界中医药,2023,18(20):2972-2976.
- [8] 黄云霞,黄雪霞,文静.中医药在运动损伤康复治疗中的临床应用研究进展[J].基层中医药,2023,2(04):64-70.
- [9] 刘瑞芳.针灸结合三步推拿治疗膝关节运动损伤临床观察[J].实用中医药杂志,2022,38(08):1411-1413.
- [10] 张凤功.针灸联合推拿对膝关节运动损伤患者膝关节功能的影响[J].反射疗法与康复医学,2022,3(10):1-3.
- [11] 刘多.中医针灸推拿疗法辅助治疗大学生羽毛球运动员肩袖损伤的疗效评价[J].湖北第二师范学院学报,2021,38(08):68-74.
- [12] 李颜合,周国平.中医针灸联合三步推拿治疗膝关节运动损伤效果观察[J].当代体育科技,2020,10(21):34-36.
- [13] 张波,雷恩哲.针灸推拿治疗运动性软组织损伤的研究进展[J].医学理论与实践,2020,33(11):1756-1758.