

DOI: 10.12209/CAIM202502210002

· 中西医结合临床案例 ·

# 1 例颞下颌关节紊乱患者的中西医结合护理

陈 笑<sup>1</sup>, 王舒洁<sup>2</sup>, 戴益慧<sup>3</sup>, 王 玲<sup>4</sup>, 汪永坚<sup>5</sup>

- (1. 浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院) 骨伤科, 浙江 杭州, 310006;
2. 浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院) 针灸科, 浙江 杭州, 310006;
3. 浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院) 中医护理门诊, 浙江 杭州, 310006;
4. 浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院) 内分泌科, 浙江 杭州, 310006;
5. 浙江中医药大学附属第一医院(浙江省中医院) 护理部, 浙江 杭州, 310006)

**摘要:** 本文总结以“温通”为指导运用循经铜砭刮痧技术, 基于耳疗八卦理论运用耳夹疗法, 取山泽通气之卦象治疗颞下颌关节紊乱患者的护理经验。本案例患者关节疼痛、张口受限是治疗中的重点, 要密切关注疼痛减退及张口程度的变化。经循经铜砭刮痧、耳夹疗法等中医护理干预后, 患者颞下颌关节疼痛消失, VAS 疼痛评分从 3 分降至 0 分, 张口度从 1.5 cm 恢复正常的 3.0 cm。

**关键词:** 颞下颌关节紊乱; 铜砭刮痧; 八卦耳疗; 中西医结合护理

## Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Nursing for a Patient with Temporomandibular Joint Disorder

CHEN Xiao<sup>1</sup>, WANG Shujie<sup>2</sup>, DAI Yihui<sup>3</sup>, WANG Ling<sup>4</sup>, WANG Yongjian<sup>5</sup>

- (1. Department of Orthopedics, The First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University (Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Hangzhou, Zhejiang, 310006;
2. Department of Acupuncture and Moxibustion, The First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University (Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Hangzhou, Zhejiang, 310006;
3. Traditional Chinese Medicine Nursing Clinic, The First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University (Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Hangzhou, Zhejiang, 310006;
4. Department of Endocrinology, The First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University (Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Hangzhou, Zhejiang, 310006;
5. Department of Nursing, The First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University (Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Hangzhou, Zhejiang, 310006)

**ABSTRACT:** This article summarizes the nursing experience of a patient with temporomandibular joint disorder (TMD) treated with meridian-based bronze scraper guasha guided by the principle of "warming and unblocking," and ear-clip therapy based on the Bagua theory of ear treatment, adopting the hexagram symbolism of "mountain and lake facilitating qi circulation." The key focuses of treatment were the patient's joint pain and limited mouth opening, with close monitoring of pain reduction and changes in mouth-opening capacity. After TCM nursing interventions including meridian-based bronze scraper guasha and ear-clip therapy, the patient's temporomandibular joint pain resolved, with the VAS pain score decreasing from 3 to 0 and mouth-opening capacity improving from 1.5 cm to the normal range of 3.0 cm.

**KEY WORDS:** temporomandibular joint disorder; bronze scraper guasha; Bagua ear therapy; integrated traditional Chinese and Western medicine nursing

收稿日期: 2025-02-21

基金项目: 浙江省中医院中医护理传承创新工作室(1Z22402)

通信作者: 汪永坚, E-mail: 892368044@qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

颞下颌关节紊乱征(temporomandibular disorders, TMD)是一种不明原因引起颞下颌关节疼痛、弹响及开口受限等临床表现的常见口腔颌面部疾病,好发于20~30岁的青壮年<sup>[1-2]</sup>,具有潜在致残性。TMD疼痛表现为口面疼痛<sup>[3]</sup>,主要部位为颞下颌关节部位,有时可牵涉到耳颞部、咀嚼肌等半侧脸,甚至伴有头痛、颈痛。尤其是咀嚼肌疼痛患者<sup>[4]</sup>,闭口障碍、牙缝不能对齐,严重影响生活质量。由于该关节结构复杂且咬合运动频繁,故病程较长且易反复发作<sup>[5]</sup>。目前,临床治疗有手术、药物,但各有利弊。中医药治疗过程简便且无创,患者易于接受。本病的发生发展是一个本虚标实的过程,正气不足是根本,加之气血亏虚、经脉闭阻更是重要的病理机制。本文以“温通”为指导,采用中医外治技术铜砭刮痧治疗颞下颌关节紊乱,以通为补,以通为泻,以通为治,达到温通、散寒及止痛的目的。现报告1例颞下颌关节紊乱患者的中西医结合护理,旨在提高对该疾病的治疗和护理认识,促进患者早日康复。

## 1 临床资料

### 1.1 一般资料

患者男,62岁,主诉“左侧颞下颌关节疼痛不适1周,加重2 d”于2024年11月27日来我院门诊就诊。入院症见:患者神志清,精神可,胃纳可,职业为医生,长期行手术治疗,饮食不规律,工作压力大,左脸颊部按之冷痛,VAS评分3分,开合不利,咀嚼障碍,关节弹响,遇寒加重,得热痛减,舌淡,苔薄白,舌下络脉清晰,言语清晰,无异味。患者平素体质一般,BMI 27.63 kg/m<sup>2</sup>。否认“高血压、心脏病、糖尿病”等特殊病史,否认“肝炎、结核”等传染病史,否认其他手术史,否认重大外伤及输血史,否认特殊药物及食物过敏史。

### 1.2 查体

专科检查:远红外热断层扫描显示颞颌关节处即时点状局部热源热值升高,但周围寒性包裹,导致区域均值热源下降。患者左侧关节疼痛,张口受限,上下中切牙缘间距为1.5 cm,自诉有弹响声,压痛明显,遇寒加重,得热痛减。中医四诊:患者神志清,精神可,左脸颊部按之冷痛,夜眠不安,二便调。舌淡,苔白腻,舌下络脉清晰,脉弦。

### 1.3 诊断

中医诊断:痹症;辨证分型:风寒痹阻型;西医诊断:肌源性TMD。辨证依据:患者以“左侧颞下

颌关节疼痛不适1周,加重2 d”为主证,患者由于工作压力大、不良饮食及关节本身因素等多因素综合作用致机体气血虚弱,营卫不固;发病节气为小雪,又因感受风寒之邪,寒性收引凝滞,导致局部气血凝滞、经脉闭阻,使得筋骨、肌肉、关节失养,造成疼痛、张口不利等颞下颌关节区功能紊乱<sup>[6]</sup>。本质属于“痹症”。综上,将其辨证为风寒痹阻型。

### 1.4 治疗

患者2024年11月27日首次就诊时,左脸颊部按之冷痛(VAS评分为3分),开合不利,上下中切牙缘间距为1.5 cm,咀嚼障碍,关节弹响;远红外热断层扫描显示颞颌关节处即时点状局部热源热值升高,但周围寒性包裹,导致区域均值热源下降。根据活血通络的治疗原则,运用铜砭循经刮痧,加之耳疗八卦理论为指导,运用耳夹疗法,取山泽通气之卦象,夹病变对应点,使经络和肌肉组织通畅从而达到行气止痛的效果。11月30日治疗第2次后,患者VAS评分为0分,上下中切牙缘间距为2.5 cm;12月03日治疗第3次后,患者VAS疼痛评分0分,张口度正常,上下中切牙缘间距为3.0 cm;12月15日予患者电话随访,患者无复发,后期继续做好随访。

## 2 护理

### 2.1 护理评估

#### 2.1.1 疼痛评估

采用视觉模拟评分(visual analogue scale, VAS)评估患者疼痛程度<sup>[7]</sup>,由同一名护士分别在治疗前、后对患者进行VAS评分。0分为无痛,1~3分为轻度疼痛(疼痛较轻,能感到疼痛),4~6分为中度疼痛(疼痛但能忍受,已影响生活起居),7~10分为重度疼痛(剧烈疼痛,需要药物止痛)。患者入院治疗前左脸颊部按之冷痛,VAS评分为3分,属轻度疼痛。

#### 2.1.2 张口受限评估

张口受限的国际化标准分级通常采用Lentsonoma分级标准,分为轻度、中度及重度,以及完全的张口受限,又称牙关紧闭。数字量化法可分:①轻度张口受限:张开嘴的时候,上下中切牙缘间距在2~2.5 cm;②中度张口受限:张开嘴的时候,上下中切牙缘间距在1.0~2.0 cm;③重度张口受限:张开嘴的时候,上下中切牙缘间距在<1.0 cm;④完全性张口受限:又称牙关紧闭,是指

嘴巴完全张不开。本例患者治疗前评估为中度张口受限,上下中切牙缘间距为1.5 cm。

## 2.2 护理诊断

结合患者症状及四诊结果,得出如下护理诊断:①疼痛与外感风寒之邪,寒性收引凝滞有关;②张口受限与气血凝滞致筋骨、肌肉、关节失养有关。

## 2.3 护理计划

根据患者实际症状,制定如下护理计划:通过铜砭循经刮痧治疗,配合耳夹疗法,耳夹疗法是通过特制的耳夹工具对耳部穴位进行持续的物理刺激,以调节人体的气血运行和脏腑功能,其原理在于通过压迫耳穴激发经络气血的运行,从而达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的,使患者VAS评分下降至0分,张口恢复正常。

## 2.4 护理措施

### 2.4.1 基于“温通理念”应用铜砭循经刮痧技术

予患者铜砭循经刮痧治疗,治疗部位包括头部、面部、肩颈部。患者取坐位,暴露施术部位,选取经络与穴位情况,具体如下。①头部—督脉:神庭至哑门;足太阳膀胱经:眉冲至天柱;足少阳胆经:颌厌至曲鬓,本神至完骨。②面部—手太阳小肠经,听宫穴、颧髎穴、天容穴、天窗穴;足少阳胆经,听会、完骨穴;手少阳三焦经,耳门、角孙、翳风穴;足阳明胃经,下关、颊车、大迎穴。③肩颈部—督脉:风府至大椎;足少阳胆经:风池至肩井。用刮痧板蘸取适量介质(活血通络油)涂抹于刮痧部位,以减少皮肤摩擦。刮痧应从上向下,保持统一的方向,避免来回摩擦,采用徐而和的手法,力度均匀压力在300~500 g,1次/s,针对此患者以点带面,重点刮大迎穴、颊车穴、颞颌关节(阿是穴)、下关穴、听宫穴及翳风穴等。治疗30 min/次,2次/周,4次为一个疗程,此患者共治疗3次。注意事项:①操作前检查患者皮肤情况,避开皮肤破损处,均匀涂抹刮痧油;②对于体质较弱、耐受性差的患者,操作时应以轻柔为主,力度宜缓,避免过度刺激;③患者在饥饿、疲劳、进食半小时内不宜刮痧治疗,治疗过程中出现不良反应,如疼痛、过敏、病情加重等,应立即停止操作,观察患者情况;④刮痧后应注意保暖,避免受凉着风,饮200 mL温水,4~6 h后方可洗澡。

### 2.4.2 以耳疗八卦理论为指导应用耳夹疗法

予患者耳夹疗法治疗,根据《八卦耳疗》选取治疗部位耳部。患者取坐位,用穴位探棒在耳部

艮位、兑位取穴,穴位确定后局部用75%医用酒精消毒,选用直径1.3 mm半球形夹头,精准夹住目标腧穴,夹力参数为50~100 g,7~10 min/次,1次/d,共治疗7 d。注意事项:操作时手法轻柔,对耳部湿疹、耳朵皮肤有破损或感染灶者忌用;根据患者耐受情况,不能耐受者可适当减少留夹时间,如个别患者出现虚脱现象,应立即去除耳夹,令其平卧休息,观察患者情况。

### 2.4.3 饮食护理

饮食以活血通络、行气活血、散寒止痛为原则。日常可食用老母鸡或乌鸡1只、黄芪30 g、当归10 g、枸杞15 g、生姜3片,根据《中医药膳学》支持配伍合理性,以上材料共同煲汤,具有补气养血、活血通络的效果。以生姜5~10 g、桂圆10~15 g、红枣3~5枚约15 g,三者配伍煮水,温热饮,具有行气活血、散寒止痛及补益气血的功效。同时指导患者三餐规律,营养均衡,补充优质蛋白,选择软、小、温和、易咀嚼食物,忌山核桃、甘蔗等硬物。

### 2.4.4 情志护理

情志活动是人体脏腑功能外在表现,两者存在密切联系,根据五脏五行与音乐特性的关系,辨证选择合适的曲目,调理五脏、调畅情志,调节人体气机,使之维持动态平衡。患者饮食不规律致脾胃失和,需要健脾和胃。聆听五行音乐中的宫调,乐曲风格悠扬沉静,敦厚庄重,宽厚扎实,如“土”般宽厚结实,可入脾,能调节脾胃运化功能,使水谷精微输布全身,促进气血化生。推荐曲目《梅花三弄》《平湖秋月》及《春江花月夜》等。宫调欣赏时间在餐后1 h,1次/d,时长15 min/次。

### 2.4.5 健康宣教

教会患者养生功法八段锦,每日早晨锻炼并坚持打卡,1次/d,时长12 min,以调身、调气、调息。足三里穴位按压,3次/d,早中晚各一次,持续30 s后放松,双侧足三里反复操作共10次即可。八段锦是中国传统养生功法之一,长期坚持练习可增强体质,防病保健。其中调理脾胃须单举一段动作,通过举天按地拉伸以升降开合,可打开身体的阳经锁住阴经,可提升脾胃之阳气,降浊阴之气,进而调理脾胃和三焦。足三里穴是“足阳明胃经”的主要穴位,胃经合穴,“合主逆气而泄”,按压足三里穴可调理脾胃、通经活络的功效。因此,坚持养生功法八段锦、按压足三里穴可以精准的健脾和胃,促进患者康复。

### 3 结果和随访

患者在进行治疗和护理后对于治疗效果表示肯定,颞下颌关节疼痛及张口受限症状基本消失,共治疗3次痊愈,详见表1。一周予患者电话随访,患者颞下颌关节疼痛、张口受限情况未复发,可完全正常生活;三个月后再予患者电话随访,患者颞下颌关节疼痛、张口受限情况复发率为0%,颞颌关节最大开口度维持3.2 cm。

表1 疗效评估

| 评估时间   | VAS/分 | 张口度             | 关节弹响<br>消失时间 |
|--------|-------|-----------------|--------------|
| 11月27日 | 3     | 上下中切牙缘间距为1.5 cm | 治疗后存在        |
| 11月30日 | 0     | 上下中切牙缘间距为2.5 cm | 治疗后消失        |
| 12月03日 | 0     | 上下中切牙缘间距为3.0 cm | /            |

### 4 讨论

颞下颌关节紊乱病以常见、多发、易反复为基本特点,治疗一般首选保守治疗或无创治疗,适用于功能障碍性或轻度器质性病变患者,目的是抗炎、镇痛。中药、热敷、手法复位、红外线、不同波长的超声波、超短波及低频电疗,针灸拔罐、非甾体抗炎药、激素与局麻药的局部封闭、口腔牙合垫的正畸训练等一系列治疗手段,均有一定的临床疗效,但迄今无完善的诊疗规范<sup>[8]</sup>。目前,已有发表铜砭循经温刮术治疗颞下颌关节紊乱病患者的护理,可改善血液循环、缓解关节疼痛<sup>[9]</sup>。

中医认为,颞下颌关节紊乱病属“痹症”“颊痛”等范畴,分型以风寒痹阻型为主,下颌关节为三阳经循行之处,其病因主要是由于正气不足,感受风寒湿之邪,寒性收引凝滞,导致局部气血凝滞、经脉闭阻,使得筋骨、肌肉、关节失养,造成疼痛、张口不利等颞下颌关节区功能紊乱<sup>[10]</sup>。

对于此类型颞下颌关节紊乱病,治疗当以活血通络、散寒止痛为主。铜砭刮痧疗法是以“通”立论,即以通为补,以通为泻,以通为治。以虎符之势,造气血、透皮肉、达病灶。通过铜砭刮拭皮肤产生热效应,促进炎症物质的吸收,从而减轻关节区的疼痛。同时选取下颌关节经过的足阳明胃经、手足阳经、足少阳胆经三阳经,循经刮拭,加之在下关穴、颊车穴、大迎穴、听宫穴、颧髁穴、听会穴及完骨穴等穴位上进行旋转磨,刺激穴位,使入脉之气也随之旋转,增强其穿透力,从而激发阳气,改善血液循环,消除炎症,达到活血通络、缓解

疼痛等作用。同时结合“温通—微循环改善”理论,热能刺激血管内皮细胞释放一氧化氮(NO),舒张血管平滑肌,增加血流量。又因感受风寒之邪,寒性收引凝滞,导致局部气血凝滞、经脉闭阻,使得筋骨、肌肉、关节失养,造成局部疼痛。

耳为宗脉之所聚,耳穴是经气输注所在,刺激耳穴能够调节相应脏腑、经络。而耳穴夹法可通过持续刺激耳部腧穴实现治疗目的,故采用耳夹疗法。本研究运用易医思维,取艮卦,内八卦是胃,卦德为止,止有停止之意。颊车穴位于颞颌关节开合之枢纽地段,属于足阳明胃经,可治牙关疼痛、合行不利,刺激该穴可调节咬肌肌群的协调性。艮卦定位为四正位的东北方45°区域,即耳外侧上缘。兑卦,外八卦为口、内八卦是肺,与大肠相表里,颊为手阳明大肠经所过之处,出自《针灸大成》:“起于商阳,终于迎香……从缺盆上颈、贯颊……以交于足阳明也。”兑卦定位为四正位的西方45°区域,即耳内缘中段。因此选择艮卦和兑卦即山泽通气。中医学认为不通则痛,痛则不通,山泽通气为通之大法,临床上可用于一切不通的病症<sup>[11]</sup>。

本案例患者关节疼痛、张口受限是治疗中的重点,要密切关注疼痛减退及张口程度的变化。经循经铜砭刮痧、耳夹疗法等中医护理干预后,患者颞颌关节疼痛消失、张口正常。中医护理疗法操作简单、不良反应少、医疗费用低,患者接受度和满意度高,后期可进一步开展并推广此类中医操作技术,拓展临床治疗思路,充分发挥铜砭刮痧和耳夹疗法的优势与特色。根据患者自身疾病特点,实施早期、联合、规律、全程的个体化辨证施护,提升疗效,缩短病程。今后仍需不断地探索、创新,精准中医护理在颞下颌关节紊乱患者中的应用,缩短病程,防止复发。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

### 参考文献

- [1] BEAUMONT S, GARG K, GOKHALE A, et al. Temporomandibular Disorder: a practical guide for dental practitioners in diagnosis and management [J]. Aust Dent J, 2020, 65(3): 172-180.
- [2] 杨永强. 男性应征青年颞下颌紊乱病的患病率调查及临床研究[D]. 青岛: 青岛大学, 2019.

- [3] MCCLOY K, PECK C. Common factors in the presentation and management of chronic temporomandibular disorders and chronic overlapping pain disorders [J]. *J Oral Pathol Med*, 2020, 49 (6): 454–460.
- [4] 白露, 张丽丽, 吴琳. 咬合板对颞下颌关节紊乱病相关颌面部疼痛的影响[J]. *口腔医学*, 2019, 39 (5): 472–476.
- BAI L, ZHANG L L, WU L. Influence of occlusal splint on the management of orofacial pain related to temporomandibular disorders [J]. *Stomatology*, 2019, 39(5): 472–476. (in Chinese)
- [5] 王乾佑, 陈朝明. 陈朝明治疗颞下颌关节紊乱病经验[J]. *国医论坛*, 2023, 38(5): 54–56.
- WANG Q Y, CHEN Z M. CHEN zhaoming's experience in treating temporomandibular joint disorders [J]. *Forum Tradit Chin Med*, 2023, 38(5): 54–56. (in Chinese)
- [6] 罗淑芳, 凌书强, 陈志强. 压敏点恢刺法配合四子散外敷治疗颞下颌关节炎30例疗效观察[J]. *中国社区医师*, 2021, 37(4): 81–82.
- LUO S F, LING S Q, CHEN Z Q. Treatment of 30 cases of temporomandibular arthritis with pressure sensitive point restoring needling method combined with external application of Sizi powder [J]. *Chin Community Dr*, 2021, 37(4): 81–82. (in Chinese)
- [7] 潘亚娟, 薛明, 王柯娜, 等. 4种疼痛评估量表在房颤射频消融术患者中的应用比较[J]. *护理学杂志*, 2024, 39(4): 29–32.
- PAN Y J, XUE M, WANG K N, et al. Comparison of different pain scales in pain assessment of patients receiving radiofrequency ablation for atrial fibrillation [J]. *J Nurs Sci*, 2024, 39(4): 29–32. (in Chinese)
- [8] 郭立华, 肖京, 路丽, 等. 药罐治疗颞下颌关节紊乱病随机双盲对照研究[J]. *中国中西医结合杂志*, 2022, 42(7): 822–826.
- GUO L H, XIAO J, LU L, et al. Effect of medicated cupping on temporomandibular joint disorders: a randomized controlled trial [J]. *Chin J Integr Tradit West Med*, 2022, 42(7): 822–826. (in Chinese)
- [9] 翁仙明, 王舒洁, 黄双英, 等. 铜砭循经温刮术治疗风寒瘀阻型颞下颌关节紊乱征的疗效观察[J]. *浙江临床医学*, 2024(10): 1524–1525, 1530.
- WENG X M, WANG S J, HUANG S Y, et al. Clinical observation on the treatment of temporomandibular joint disorder syndrome of wind-cold-blood-stasis type by warm scraping along meridians with copper weights [J]. *Zhejiang Clin Med J*, 2024 (10): 1524–1525, 1530. (in Chinese)
- [10] 黄永原, 陈慧姣, 苏虹, 等. 基于数据挖掘技术探析针灸治疗颞下颌关节功能紊乱综合征选穴规律[J]. *中国中医药信息杂志*, 2024, 31(12): 63–69.
- HUANG Y Y, CHEN H J, SU H, et al. Analysis on the acupoint selection law of acupuncture and moxibustion for the treatment of temporomandibular joint dysfunction syndrome based on data mining technology [J]. *Chin J Inf Tradit Chin Med*, 2024, 31(12): 63–69. (in Chinese)
- [11] 李慧, 刘晓伟. 八卦耳疗[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 56–57.

声明: 此案例经过本平台同行评议, 全文开放获取, 采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。