

结合“下病上取”理念探讨穴位按摩联合 艾灸疗法在1例足跟痛患者中的应用

张雪珂, 李明珠

(中国中医科学院西苑医院 护理门诊, 北京, 100091)

摘要: 本文基于“下病上取”理念应用穴位按摩技术联合艾灸疗法干预1例足跟痛患者的护理体会。采用疼痛视觉模拟量表(VAS)、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)及汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评价疗效,同时配合生活及饮食指导等常规护理,经过两周治疗及护理,患者足跟痛及焦虑得到缓解,该中医护理技术具有操作简便安全,疗效显著,患者易于接受等特点。

关键词: 足跟痛; 焦虑; 穴位按摩; 艾灸疗法

Application of Acupoint Massage Combined with Moxibustion Therapy in a Patient with Heel Pain Based on the "Treating Lower Disease by Upper Therapy" Principle

ZHANG Xueke, LI Mingzhu

(Nursing Clinic, Xiyuan Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100091)

ABSTRACT: This study presents the nursing experience of applying acupoint massage combined with moxibustion therapy for a patient with heel pain, guided by the traditional Chinese medicine (TCM) principle of "treating lower disease by upper therapy." Therapeutic efficacy was evaluated using the Visual Analog Scale (VAS) for pain, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Hamilton Anxiety Scale (HAMA), supplemented by routine nursing interventions including lifestyle and dietary guidance. After two weeks of treatment, the patient showed significant improvement in heel pain and anxiety symptoms. This TCM nursing approach demonstrates advantages such as operational simplicity, safety, notable efficacy, and high patient acceptability.

KEY WORDS: heel pain; anxiety; acupoint massage; moxibustion therapy

足跟痛是跟痛症的一种临床常见病症,为跟骨面多种组织慢性损伤所致,其发病原因复杂,而且病情反复发作,目前临床上缺乏有效的治疗方法,多因病人长时间站立或足部长期负重而诱发,其临床表现为足跟跖面疼痛,步行或站立时加重^[1],严重影响病人生活质量和正常工作。中医认为脾主肌肉,脾胃虚寒,运化失司,肌失濡养,又因肾主骨,肾精亏损致髓海空虚,足跟系肾经所络,风寒湿邪入侵,脉络痹阻,不通则痛^[2]。本案例介绍1例脾肾阳虚患者足跟痛运用穴位按摩联合温灸的治疗方法,现将护理体会报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,25岁,主因“足跟疼痛半月余”于2025年04月06日就诊我院骨科后来护理门诊行中医外治法。刻下症见:足跟疼痛,焦虑,纳可,眠一般,小便可,便溏。面色无华,四肢怕冷,有熬夜及长期坐位工作习惯。舌质淡红中段有裂纹,苔白腻,脉沉细。因下雨受寒发病,诉久坐后起身尤甚,严重时行走困难。既往体健,发病节气清明。

1.2 查体

测患者体温(T)36.1℃,脉搏(P)72次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)103/70 mm Hg。患者核磁共振检查未见异常,跟腱反射未见异常。

1.3 诊断

中医辨病辨证依据:根据患者症状、体征及病史,中医辨病“骨痹”,患者女性,外感风寒,风、寒、湿侵袭人体,瘀阻血脉,脏腑失调,阴寒内生,不通则痛,肾主骨,肾精亏损致髓海空虚,足跟系肾经所络,肾气不足,精气输布失调,四肢百骸失养,脾为后天之本,气血生化之源,脾虚生化乏源,营血亏虚,水谷运化不畅,水湿不化,属脾肾阳虚型。西医诊断:足跟痛;中医诊断:骨痹;辨证分型:脾肾阳虚证。

1.4 治疗

中医治疗予患者穴位按摩联合艾灸技术,以温经散寒、活血止痛;西医以抗炎镇痛为主。患者于护理门诊自2025年04月06日至2025年04月20日进行为期两周治疗,穴位按摩联合艾灸中医适宜技术每周治疗2次,经过2周治疗后,患者诉疼痛症状缓解,焦虑程度及生活质量均有所改善。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 四诊合参

望诊:神志清晰,精神可,面色无华,舌体胖大有齿痕,舌苔白腻;闻诊:吐字清晰,气味正常;问诊:足跟痛久坐后起身尤甚,严重时行走困难,焦虑,纳可,眠差易醒,小便可,便溏;切诊:脉沉细。

2.1.2 疼痛评估

疼痛视觉模拟量表(VAS)是一种最常用的疼痛强度测量评估工具,总分为0~10分,0分:无疼痛;1~3分:轻度疼痛;4~6分:中度疼痛;7~10分:重度疼痛。该病例患者VAS评分为7分,属重度疼痛。

2.1.3 焦虑评估

汉密尔顿焦虑量表(HAMA)是一种常用的评估个体焦虑症状严重程度的工具,总分为0~56分,总分越高,表示个体焦虑症状越严重。评分标准:0~6分:无焦虑;7~13分:可能有焦虑;14~20分:轻度焦虑;21~28分:中度焦虑;29~56分:重度焦虑。该病例HAMA评分结果为34分,属重度焦虑。

2.1.4 睡眠质量评估

匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)是美国匹兹堡大学精神科医生 Buysse 博士等人于1989年编制的,使用最为广泛的睡眠障碍评估量表之一,用于评定受试者最近一个月的睡眠质量,量表由

9道题组成,总分范围为0~21分,得分越高,表示睡眠质量越差。0~5分:睡眠质量很好;6~10分:睡眠质量较好;11~15分:睡眠质量一般;16~21分:睡眠质量差。该患者PSQI评分为16分,睡眠质量差。

2.2 护理诊断

疼痛:与足跟疼痛有关;焦虑:与疼痛影响日常生活质量有关;睡眠形态紊乱:与疼痛及焦虑担心预后有关。

2.3 护理计划

针对患者存在护理问题,制定如下护理计划:通过中医护理技术穴位按摩联合艾灸疗法,以通经活络、祛寒止痛;做好患者心理疏导,缓解焦虑情绪,改善患者睡眠状况。

2.4 护理措施

2.4.1 穴位按摩

穴位按摩具有调理气机、畅通经络、平衡阴阳及调节人体功能的作用^[3]。治疗选穴太溪穴、大钟穴、风池穴及足三里穴。操作方法:操作时予患者毛毯覆盖暴露部位,预热双手,按摩手法宜柔和、有力、持久、均匀,运力能达组织深部,每穴按摩时间为5 s 停顿1 s,每次每个穴位按摩5 min,力度以患者按压部位有酸胀感为宜,每周治疗两次。

2.4.2 艾灸疗法

艾灸治疗效应可分为艾叶的药理作用与艾灸的温热效应,中医认为艾叶性辛温,归肝、脾、肾经,具有温经止血、散寒止痛之功效^[4]。治疗选穴太溪穴、大钟穴、风池穴及足三里穴。操作方法:穴位按摩结束即取一个随身灸点燃艾条,然后调节出风口,预留2~3个孔为宜以控制温度的高低,以患者有温热感无灼痛感为宜,可用两手查温法(食指和中指)放在灸盒底下检查灸盒的温度,以免烫伤,每个穴位灸15 min,每周治疗两次。

2.4.3 饮食护理

患者发病节气为清明前后,人体会随着气温的回升而加快代谢循环,五脏六腑也随着万物的生长更加活跃,尤其是肝脏开始进入旺盛状态。清明养生宜阴阳平衡、柔肝为主,忌补肝过度,饮食上可多吃些胡萝卜、小白菜等容易消化的新鲜蔬菜,少油腻辛辣、多清淡爽口^[5]。根据五行木克土,以柔肝健脾为主。

2.4.4 情志护理

予患者讲解足跟痛病机原理,消除患者疑虑,

告知患者相关康复指导及功能锻炼,如有不适随时来院复诊。患者喜听音乐,结合五行音乐疗法缓解脾肾阳虚患者焦虑^[6],《备化乐》为宫音,属土有助于调节脾胃升降,兼有保肺气、利肾水的作用;《静顺乐》为羽音,属水有助于全身气机的潜降,调节肾与膀胱的功能,兼有助肝阴、制心火的功效。此乐具有养生保健的功效,可保养肾气,利于缓解焦虑症状,促进睡眠,消除疲劳。

2.4.5 运动护理

指导患者进行八段锦锻炼,八段锦功法具有调节气血、疏通经络等功效^[7],将八段锦视频导入患者手机,取“调理脾胃需单举”及“双手攀足固肾腰”每个动作做五遍,2次/d。

3 结果与随访

患者经过2周治疗,于2025年04月20日诉疼痛症状缓解,焦虑程度及生活质量均有所改善,详见表1。1周后对患者进行电话随访,询问患者情况,患者诉治疗效果良好,未再出现疼痛。

表1 疗效评估

分

评估时间	VAS	HAMA	PSQI
干预前	7	34	16
干预14 d后	0	6	6

4 讨论

《诸病源候论》归结此病属于中医“肾痹”范畴,《黄帝内经》记载:“足太阴之下,血气盛则跟肉满踵坚,气少血多则瘦跟空,血气皆少则喜转筋,踵下痛”,认为气血的盈亏与跟肉的满瘦有着密切的关系。此类患者多脏腑亏虚,肾精不足,筋骨不得肾精濡养,或风寒湿邪侵袭或慢性劳损等外因,正气不足以抵御外邪,致使根骨局部经脉不通,不通则痛,故发此病^[8]。

《灵枢·终始》说:“病在上者,下取之;病在下者,高取之;病在头者,取之足;病在腰者,取之胭。”《针灸骤英·时后歌》说:“头面之疾寻至阴,腿脚有疾风府寻,心胸有疾少府泻,脐腹有疾曲泉针。”根据循经取穴原理,取足少阴肾经太溪穴、大钟穴。太溪穴属足少阴肾经穴位,为本经输穴、原穴;大钟穴属足少阴肾经穴位,为本经络穴,络穴主治其络脉虚实的病证,可温煦濡养脏腑。以肾经络穴大钟穴配合肾经原穴太溪穴,以本经原络配穴法加强滋肾之效。远部取足少阳胆经风池穴及足阳明胃经足三里穴。风池穴是阳维脉与足少

阳胆经的交会穴,而阳维脉和足少阳胆经这两条经脉在循行上都经过足跟部。治疗足跟痛取风池穴也体现“病在下者,高取之”这一理念。足三里为足阳明胃经之合穴,即为土经之土穴,按土生万物之理,采用艾灸足三里的方法可理脾胃、补虚损,顾护正气^[9]。

足跟痛的病因机制具有复杂性,治疗方式较多,也在不断改进中。西医认为足跟痛大多由滑囊、肌腱、韧带发炎引起,而散利痛、优布芬及芬必得等非甾类药物具有抗炎镇痛作用,对于急慢性足跟痛是有效的;短期(2~3周)可选择保守疗法,但是停药后大多会复发^[10]。综合来看,中医治疗以主观感受为主,仍缺乏明确的诊断标准。

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] 左惠荣,李翠琴.棍棒按摩配合中药熏洗治疗足跟痛疗效观察[J].安徽医药,2019,23(1):144-147.
ZUO H R, LI C Q. Observations on the efficacy of Massage sticks method and traditional Chinese medicine steaming wash in treating calcanodynia[J]. Anhui Med Pharm J, 2019, 23(1): 144-147. (in Chinese)
- [2] 袁都户,郭会卿,史栋梁.郭会卿针药相须从肾论治足跟痛经验[J].中医学报,2023,38(1):106-109.
YUAN D H, GUO H Q, SHI D L. Professor Guo huiqing's experience in treating heel pain with acupuncture and medicine[J]. Acta Chin Med, 2023, 38(1): 106-109. (in Chinese)
- [3] 肖莹,宋悦,王思敏,等.子午流注穴位贴敷联合穴位按摩对腰椎间盘突出症患者术后疼痛程度及腰椎功能的影响[J].检验医学与临床,2024,21(6):829-831,837.
XIAO Y, SONG Y, WANG S M, et al. Effect of Ziwu Liuzhu acupoint application combined with acupoint massage on postoperative pain degree and lumbar function in patients with lumbar disc herniation[J]. Lab Med Clin, 2024, 21(6): 829-831, 837. (in Chinese)
- [4] 王佳,贺成功,王先志,等.浅谈按摩与艾灸结合疗法:按摩灸[J].江西中医药,2023,54(6):55-58,61.

- WANG J, HE C G, WANG X Z, et al. Discussion on the combination of massage and moxibustion therapy-massage moxibustion[J]. Jiangxi J Tradit Chin Med, 2023, 54(6): 55-58, 61. (in Chinese)
- [5] 琚萌萌, 林小仙, 王东亮, 等. 春季节气饮食[J]. 中国食品, 2024(4): 158-160.
- JU M M, LIN X X, WANG D L, et al. Spring seasonal food and drink [J]. China Food, 2024 (4) : 158-160. (in Chinese)
- [6] 王苗苗, 马淑丽, 杨莉霞, 等. 隔姜灸联合五行音乐疗法在脾肾阳虚型慢性疲劳综合征病人中的应用[J]. 护理研究, 2021, 35(22): 4072-4075.
- WANG M M, MA S L, YANG L X, et al. Application of ginger-separated moxibustion combined with five-element music therapy in patients with chronic fatigue syndrome of spleen and kidney Yang deficiency[J]. Chin Nurs Res, 2021, 35(22): 4072-4075. (in Chinese)
- [7] 陈双钱, 章国伟, 林定艺, 等. 八段锦联合悬吊训练治疗慢性非特异性腰背痛临床研究[J]. 新中医, 2025, 57(2): 75-80.
- CHEN S Q, ZHANG G W, LIN D Y, et al. Clinical study on Ba Duan Jin combined with suspension exercise training for chronic non-specific lower back pain[J]. New Chin Med, 2025, 57(2): 75-80. (in Chinese)
- Chinese)
- [8] 解鸿宇, 周超, 杨骏, 等. 杨骏从肾论治足跟痛经验举隅[J]. 江西中医药大学学报, 2019, 31(2): 21-24.
- XIE H Y, ZHOU C, YANG J, et al. YANG Jun's experience of heel pain from kidney theory[J]. J Jiangxi Univ Tradit Chin Med, 2019, 31(2): 21-24. (in Chinese)
- [9] 兰彩虹, 伍先明, 廖越, 等. “上病下取、下病上取”理论治疗痛症的临床探讨[J]. 时珍国医国药, 2018, 29(12): 2997-2998.
- LAN C H, WU X M, LIAO Y, et al. "Treating pain disorders by taking the affected area higher up or lower down" - A clinical exploration of the theory-based treatment approach for pain disorders [J]. Lishizhen Med Mater Med Res, 2018, 29(12): 2997-2998. (in Chinese)
- [10] 杨欢, 孟晓鹏, 王瑞辉, 等. 针灸治疗顽固性足跟痛研究进展[J]. 河北中医, 2021, 43(8): 1405-1408.
- YANG H, MENG X P, WANG R H, et al. Research Progress on Acupuncture Treatment for Chronic Heel Pain[J]. Hebei J Tradit Chin Med, 2021, 43(8): 1405-1408. (in Chinese)

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。