

DOI: 10.12209/CAIM202404090005

· 中西医结合临床案例 ·

腕踝针联合中药水罐、艾灸治疗1例 膝关节骨性关节炎的护理体会

李玉娇, 刘建新, 贾丽莹, 马粮慧

(北京中医医院怀柔医院 中医护理门诊, 北京, 101400)

摘要: 本文总结1例腕踝针联合中药水罐、艾灸治疗膝关节骨性关节炎(KOA)的护理经验。中药水罐、艾灸、腕踝针三种中医外治法相结合,具有疏经通络、强壮筋骨、通关节、祛风除湿、活血化瘀、消肿止痛之功效,同时配合情志调护、生活起居等中医特色护理,能有效缓解 KOA 患者膝关节疼痛,提高生活质量。

关键词: KOA; 腕踝针; 艾灸; 疼痛; 情志调护; 生活质量

Nursing Experience in Treating Knee Osteoarthritis with Wrist-ankle Acupuncture, Chinese Herbal Cupping, and Moxibustion: A Case Report

LI Yujiao, LIU Jianxin, JIA Liying, MA Lianghui

*(Traditional Chinese Medicine Nursing Clinic, Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine
Huairou Hospital, Beijing, 101400)*

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of treating knee osteoarthritis (KOA) with a combination of wrist-ankle acupuncture, herbal water cupping, and moxibustion. The combination of traditional Chinese medicine (TCM) external treatments, including wrist-ankle acupuncture, moxibustion, and herbal water cupping, has the functions of promoting blood circulation, strengthening muscles and bones, opening the meridians, dispelling wind and dampness, promoting blood circulation, and relieving pain. At the same time, combining it with the unique nursing care methods of TCM, such as emotional regulation and daily living habits, can effectively relieve knee joint pain in KOA patients and improve their quality of life.

KEY WORDS: wrist and ankle acupuncture, Wrist ankle needle; Moxibustion; Pain; Emotional care; Quality of life

膝关节骨性关节炎(KOA)是一种常见的老年人关节软骨退化性疾病,因关节疼痛和行动障碍等影响,生活质量明显降低^[1]。近年来随着我国人口老龄化的不断进展,KOA患病人数不断增多^[2]。中医认为 KOA 属中医学“骨痹”“膝肿痛”等范畴,其病机大多为本虚标实,虚证为肝肾亏虚,实证为风寒湿、痰浊瘀血。KOA 的主要临床表现为疼痛不适、关节僵硬、肿胀以及活动难度增加等^[3]。中医治疗 KOA 具有悠久的历史,其中艾灸是常见疗法之一,具有疗效确切、安全性高、操作简便等优势^[4]。腕踝针技术是以经络皮部理论,针刺人体的腕部及踝部区域来治疗疾病的针刺操作技术,其理论依据是将脏腑与体表不同区

域相关联,再将不同体表区域与腕踝部各个区域相对应,然后通过刺激腕踝部特定区域,达到治疗相应脏腑疾病的目的。中药水罐是将竹罐放入中药汤剂里煮后拔于相应穴位上,将中医拔罐与药物作用相结合,体现了中医疗法的特色和优势。本文总结腕踝针联合中药水罐、艾灸治疗 KOA 的护理经验,现报告如下。

1 临床资料

患者男性,62岁,退休人员,病史摘要:现病史:患者赵某1年前左膝疼痛诊断为 KOA,给予保守治疗,经过半年的治疗与休息痊愈,活动、走路正常,1周前患者因活动过度出现左膝疼痛肿

收稿日期:2024-04-09

OPEN ACCESS

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

胀,活动受限,遂到我院骨伤科门诊就诊,诊断为KOA、关节腔积液。既往史:高血压、高脂血症、KOA。过敏史:否认食物及药物过敏史。患者于2024年3月11日至本院骨伤科门诊就诊,主诉:左膝疼痛1周肿胀3天。刻下症:左膝疼痛、肿胀,活动后加重,纳眠好,二便调。舌象脉象:舌淡白,苔薄黄,双侧轻度齿痕,舌下络脉轻度曲张。脉

弦。就诊时生命体征:体温 36.8℃,脉搏 82 次/min,呼吸 18 次/min,血压 144/80 mm Hg。中医诊断:痹症,寒湿痹阻型。西医诊断:膝关节骨性关节炎。患者入院后给予腕踝针、中药水罐、艾灸干预,1 此/d,5 次为一疗程。经过 5 次治疗,患者膝关节疼痛明显好转,肿胀消退。患者于 2024 年 3 月 19 日出院,2 周后随访未再复发。

表 1 中医四诊评估

四诊	内容
望诊	望神:神志清楚;望形态:正常;望皮肤:完好;望鼻咽:鼻道无异常分泌物,咽部无充血,双侧扁桃体无肿大;望舌象:舌质淡白,苔薄黄,双侧轻度齿痕,舌下络脉轻度曲张。
闻诊	耳闻(听声音):未闻及明显其他特殊声音,无咳嗽等;鼻闻(闻气味):口气、体味均未闻及明显异常气息。
问诊	问寒热:无明显恶寒发热往来;问汗液:正常出汗;问头身:无不适;问二便:二便调;问饮食:喜食寒凉之品;问胸腹:无明显异常;问耳聋:无耳聋;问口渴:每日饮水量 1 700 mL;问旧疾:高血压、高脂血症;问诱因或病因:过度劳累,感受寒邪
切诊	脉弦

2 护理

2.1 护理评估

患者干预前疼痛视觉模拟评分(VAS)为 8 分,膝关节肿胀,腿围 48 cm。膝关节评分表(LKSS)评分为 47 分。中医证型为寒湿痹阻型。中医四诊评估详见表 1。

2.2 护理诊断

根据患者干预前的症状提出 4 个护理诊断:①疼痛与膝关节积液与局部炎症反应有关。②关节活动受限与膝关节肿胀疼痛有关。③焦虑与疼痛反复发作、病情迁延不愈有关。④缺乏功能锻炼知识。

2.3 护理计划

中药水罐、艾灸、腕踝针三种中医外治疗法相结合,具有疏经通络、强壮筋骨、通关节、祛风除湿、活血化瘀、消肿止痛之功效,同时配合情志调护、生活起居等中医特色护理,达到缓解疼痛、改善焦虑的目的。

2.4 护理措施

2.4.1 腕踝针干预:根据患者疼痛位置确定选取下 1 区(拇指触及跟腱内缘处足内踝上三横指的部位)和下 2 区(拇指触及胫骨内缘,踝之内侧面中央)^[5]。进针点采用 75% 乙醇消毒,用 1.0 寸(直径 0.25 mm,长度 25 mm)的一次性无菌针灸针与皮肤呈 30°角快速刺破皮下组织,将针平行缓慢推入皮下,以针下阻力由紧到松出现疏松感为宜,不要求得气。若进针时感到酸、麻、胀等,说明阻力较大,需退针至皮下或重新调整进针。刺入后调整位置并用输液贴固定针柄,常规留针

1 h,留针期间不需要行针操作。拔针时用干棉签压住针刺部位,迅速拔出压迫,防止皮下出血。1 次/d,5 次为一疗程,患者共治疗 1 个疗程。

2.4.2 中药水罐治疗:腕踝针干预后进行中药水罐治疗,选取竹罐规格为口径 2~3 cm,长度 10 cm,药液加水 600 mL 和竹罐一同置入恒温锅中,煮沸 15 min 备用。患者取仰卧位,从煮熟的中草药液中取出竹罐,甩掉水分,迅速扣拔到治疗穴位上,取穴:阳陵泉、足三里、委中、解溪、昆仑、阴陵泉等穴^[6]。留罐 5 min,1 次/d,5 次为一疗程,患者共治疗 1 个疗程。

2.4.3 艾灸:操作者将点燃的艾条放入膝部艾灸盒内,放置膝关节上,每次灸 30 min。1 次/d,5 次为一疗程,患者共治疗 1 个疗程。

2.4.4 中医情志调护:膝关节疼痛和寒湿体质、气候变化密切相关。在治疗过程中简洁、明了地讲述疾病的相关知识,使患者和护士之间形成了良好的人际关系,从心理上依从于护理人员,愿意积极接受各项治疗护理。在健康教育心理疏导过程中善于发现患者的治疗问题,消除患者心中疑虑,帮助患者树立战胜疾病的信心。

2.4.5 生活起居护理:指导患者生活起居有常,劳逸结合,顺应四时,尽量减少外界压力和刺激。避免感受风寒。必要时戴上护膝,防止膝关节受凉。肥胖者控制体质量。指导患者合理安排休息睡眠和娱乐活动。环境宜安静舒适,保证充足睡眠。指导患者进行八段锦练习、散步等运动。

2.5 效果评价

患者经过 1 个疗程的干预后,膝关节疼痛评

分为0分,肿胀消退。患者于2024年3月19日出院,2周后随访未复发。详见表2。

表2 患者效果评价

时间	VAS/分	肿胀(腿围)/cm	LKSS/分
2024-3-11	8	48	47
2024-3-12	6	46	54
2024-3-14	5	45	65
2024-3-16	3	45	82
2024-3-19	0	45	97

2.6 随访

2周后随访未再复发。

3 讨论

KOA属于中医学中“痹症”、“骨痹”等范畴,多因年老体弱之人外感风寒湿邪,邪气袭表入里,痹阻经络,不通则痛,引发关节疼痛、肿胀、屈伸不利等症状^[7]。因此,本病的治疗以散寒祛湿、温经通络、消肿止痛为原则。研究^[8]表明,KOA所致的高瘫痪率和频繁疼痛,严重影响了患者的身体功能,对生活质量乃至社会功能产生了负面影响。传统治疗策略的关键在于缓解痛感、延缓病情和修复功能。未来医学发展的方向将是个体化治疗,选择疗法应该全面考虑患者的年龄、临床病象和个人治疗期望等因素^[9]。

腕踝针具有调节机体神经功能兴奋的作用,有利于提高机体疼痛阈值,发挥镇痛效果。中药水罐选取阳陵泉、足三里、委中、解溪、昆仑等穴位进行治疗,其中阳陵泉可活血通络,疏调经脉,足三里可温中补虚、调和脾胃,委中可舒筋通络、散瘀活血,解溪可疏经通络,昆仑可舒筋活络,诸穴共奏活血通络、祛风化湿等功效^[10]。现代研究表明,刺激足三里可有效抑制局部炎症反应,发挥镇痛作用;刺激阳陵泉可促进膝关节局部微循环改善,增加组织血供,清除致痛物质,减轻疼痛^[11]。腕踝针联合中药水罐、艾灸治疗KOA效果明显,值得临床推广应用。

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] 王立冬,谢迅,郭野,等.水疗对膝关节炎患者治疗效果meta分析[J].体育科技文献通报,2021,29(12):71-76.

WANG L D, XIE X, GUO Y, et al. A meta-analysis on the effect of balneology on patients with knee osteoarthritis[J]. Bull Sport Sci Technol, 2021, 29(12): 71-76. (in Chinese)

[2] 黄梁江,史巍巍,陆敏.膝关节骨性关节炎的康复治疗新进展[J].中国康复,2022,37(4):252-256.

HUANG L J, SHI W W, LU M. New progress in rehabilitation treatment of knee osteoarthritis[J]. Chin J Rehabil, 2022, 37(4): 252-256. (in Chinese)

[3] 邓凯烽,朱英,朱圣旺,等.雷火灸结合电针治疗寒湿型膝骨性关节炎的随机对照试验[J].针刺研究,2020,45(6):484-489.

DENG K F, ZHU Y, ZHU S W, et al. Clinical effect of thunder-fire moxibustion combined with electroacupuncture in the treatment of cold-dampness knee osteoarthritis: a randomized controlled trial[J]. Acupunct Res, 2020, 45(6): 484-489. (in Chinese)

[4] ELPHINSTONE J W, PAUL K D, GIRARDI A, et al. Bioactive Knee Sleeve for Osteoarthritis: A Small Cohort Study[J]. South Med J, 2022, 115(10): 773-779.

[5] 张彦,洪灿,张鹏,等.雷火灸定点回旋透热技术治疗膝关节炎急性期的疗效观察[J].中国中医急症,2022,31(3):440-443.

ZHANG Y, HONG C, ZHANG P, et al. Clinical observation of thunder fire moxibustion fixed-point rotary diathermy in the treatment of acute knee osteoarthritis[J]. J Emerg Tradit Chin Med, 2022, 31(3): 440-443. (in Chinese)

[6] 万玉,李聪,乔昱音,等.中药离子导入联合中频电疗法治疗膝关节炎临床疗效观察[J].四川中医,2021,39(11):167-170.

WAN Y, LI C, QIAO Y Y, et al. Clinical curative observation of applying Chinese medicine iontophoresis combined with intermediate frequency electric therapy in the treatment of knee arthritis[J]. J Sichuan Tradit Chin Med, 2021, 39(11): 167-170. (in Chinese)

[7] 兰向东,杨家祥,韩允,等.从筋骨肉并重论治膝骨关节炎[J].中医杂志,2022,63(8):794-797.

LAN X D, YANG J X, HAN Y, et al. Treatment of knee osteoarthritis by putting emphasis on both sinew, bone and muscles [J]. J Tradit Chin Med, 2022, 63(8): 794-797. (in Chinese)

[8] 王家滨.雷火灸联合骨肽注射液穴位注射治疗60例膝骨关节炎患者的短期随访研究[J].中医临床

- 研究, 2019, 11(16): 119-121.
- WANG J B. A study on short-term efficacy of the Leihuo moxibustion plus acupoint injection with bone peptide injection on knee osteoarthritis in 60 patients [J]. Clin J Chin Med, 2019, 11(16): 119-121. (in Chinese)
- [9] 陈庆亮, 王小燕, 康斌辉, 等. 浮针疗法治疗膝关节骨性关节炎的临床疗效观察与分析[J]. 清远职业技术学院学报, 2021, 14(3): 40-44.
- CHEN Q L, WANG X Y, KANG B H, et al. Clinical effect of fu's subcutaneous needling on knee osteoarthritis [J]. J Qingyuan Polytech, 2021, 14(3): 40-44. (in Chinese)
- [10] 林凤绣, 李志敏, 赖智君. 独活寄生汤结合雷火灸治疗膝骨性关节炎风寒湿痹型的疗效及其对关节功能和血清 MMP-3、骨桥蛋白水平的影响[J]. 临床和实验医学杂志, 2022, 21(4): 395-399.
- LIN F X, LI Z M, LAI Z J. Efficacy of Duhuo Jisheng decoction combined with thunder-fire moxibustion in the treatment of knee osteoarthritis of wind-cold-dampness arthralgia type and its effect on joint function and serum MMP-3 and osteopontin levels [J]. J Clin Exp Med, 2022, 21(4): 395-399. (in Chinese)
- [11] 张晓晓. 针刺联合赵氏雷火灸治疗膝关节骨性关节炎 39 例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2020, 36(5): 82-83.
- ZHANG X X. Clinical observation on 39 cases of knee osteoarthritis treated by acupuncture combined with Zhao's thunder-fire moxibustion [J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2020, 36(5): 82-83. (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。