



## 手法治疗急性腰部伤筋

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

腰部作为直立行走的支柱及躯干运动的枢纽，在人体活动中起着重要的作用，同时承担着复杂的运动，因此，由于突然扭转或负重而引起急性腰部伤筋的发生率也较高。孙树椿认为腰部伤筋病位病因相对复杂，但亦有相对的规律性：直腰搬持重物时常损伤腰骶关节，多表现为前屈功能受限；斜身搬持重物时常损伤髋关节，多表现为变换体位时产生疼痛；当类似下台阶动作时用力不当，突然踏空，多导致骨盆歪斜，表现为患侧腿部行走时不适，有酸胀感。

孙树椿治疗腰部伤筋首先施以捻散法、双手按压法、点压法等放松手法，用以舒筋活络，缓解肌肉紧张，改善关节与周围组织关系。然后根据不同损伤机制和部位施以不同手法：腰骶关节损伤多表现为前屈功能受限，多以一手或双手叉腰，或一手支撑膝部，步行迟缓，手法可采用搬提戳按法（搬肩、搬腿法）、推搬法（搬腰法）。如有前屈受限症状可用弯腰挺立法、推拍弯腰法治疗，如有后伸受限症状可采用滚床法治疗。髋关节损伤多表现为翻身转侧不利，站立或行走时可伴有放射性下肢痛，坐位屈伸脊柱疼痛不明显，而站立屈伸则疼痛剧烈，手法采用摇晃屈戳法。骨盆歪斜伤多有表现为行走时稍现酸软乏力，自觉疼痛、发胀、伤腿已长，步履难行，伤足擦地，重者横行，手法采用里缝伤筋手法。最后采用仰卧屈膝屈髋晃腰法、伸膝蹬空法、抖腰法等善后手法结束整个治疗。

孙树椿施用手法治疗腰部急性伤筋大多经1~2次即可治愈，同时配合“燕飞”等功能锻炼，以增强腰背肌肌力。

[存档文本](#)