

- 162.
- [2] 杜瑞玲. 心理干预对心力衰竭患者抑郁情绪的影响[J]. 中国误诊学杂志, 2008, 8(23): 5576-5577.
- [3] 何晓. 7例老年急性 HF 患者心理护理的临床实践探讨[J]. 时珍国医国药, 2009, 20(6): 1487-1488.
- [4] 王吉耀, 廖二元, 胡品津. 内科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005, 194-195.
- [5] 占建华, 章金辉, 李水法, 等. 心理疏导疗法在改善老年慢性病患者应对行为中的作用[J]. 中华护理杂志, 2007, 42(7): 587-590.
- [6] 尤黎明, 吴瑛. 内科护理学[M]. 第4版. 北京: 人民卫生出版社, 2007, 115-124.
- [7] 黄志慧. 心衰患者的心理观察和心理护理[J]. 中国医药导报, 2007, 4(2): 141-141.
- [8] 黄梅华, 王华云, 常宪鲁. 护理干预对老年广泛性焦虑症患者睡眠质量的影响[J]. 临床医学工程, 2009, 16(12): 114-115.
- [9] 程利萍, 孟虹, 张代玲, 等. 内科住院患者睡眠质量调查及影响因素分析[J]. 中华护理杂志, 2004, 39(3): 178-178.

· 经验交流 ·

## 中药熏洗联合功能训练治疗踝关节扭伤

张宇虹, 罗君, 李春慧, 程璐

【关键词】 中药熏洗; 功能训练; 踝关节扭伤

【中图分类号】 R49; R684.7 【DOI】 10.3870/zgkf.2012.05.034

2010年5月~2012年5月在我科就诊的踝关节扭伤患者124例,均符合中医病证诊断疗效标准<sup>[1]</sup>,有明确的踝部外伤史,X线摄片检查未见骨折。124例随机分为2组各62例,①观察组,男17例,女45例;年龄17~45岁,平均(31.3±4.6)岁;病程<2d。②对照组,男22例,女40例;平均(32.5±3.1)岁;病程<2d。2组一般资料比较差异无统计学意义。2组均在24~48h内采用固定、休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢等对症处理,并配合中药熏洗。观察组加用功能训练治疗。中药熏洗,将威灵仙、鸡血藤、伸筋草、制乳香、制没药、忍冬藤、艾叶各30g及红花15g等中草药加水1000ml在锅中煮沸,用热气熏蒸,也可用蘸药水的毛巾热敷于踝关节损伤部位及周围,反复多次,以患部皮肤红润、温热感为宜。待水温降至50°~60°时,将患足入盆浸泡直至水温降低,每次>30min,每日1次。功能训练,包括增加踝关节活动度训练,踝关节背屈、趾屈、内翻、外翻牵引,向以上4个方向牵拉脚至极限并坚持15s,反复10遍;等长肌力训练,踝关节内外翻等长力量训练并坚持15s,放松10s,反复5~10遍;抗阻力量训练,踝关节背屈、趾屈、内翻、外翻抗阻力量训练;部分负重训练,体重向患足分担部分并维持该姿势15s,再把体重放到健足,反复10遍;完全负重训练,站立,提起健腿,使体重完全由患足负重,坚持15s,复原到起始姿势,反复10遍。

治疗1周后,观察组痊愈38例;疼痛、肿胀、瘀斑等症状、体征积分减少≥95%,关节活动正常;显著16例;疼痛、肿胀、瘀斑等症状、体征积分减少70%~95%,关节活动不受限;有效4

例;疼痛、肿胀、瘀斑等症状、体征积分减少30%~70%,关节活动改善;无效4例;疼痛、肿胀、瘀斑等症状、体征积分<30%,关节活动无变化。对照组分别为23、11、19及9例。观察组总有效率明显高于对照组(93.55%、85.48%, $P<0.01$ )。

踝关节扭伤多因在不平的路面行走跑步跳跃或下楼梯时踝趾屈位,足突然向内或向外翻转,踝内侧或外侧韧带受到强大的张力所致。中药熏洗疗法是通过热、药双重作用而取效。本文诸药相配,直接熏洗于患部使病变部位皮肤血管扩张,进而促进药物经皮肤吸收渗透,改善了局部血液和淋巴系统循环,更能直达病所,消除局部组织的渗出、水肿,促进损伤部位的组织修复,防止周围肌肉和韧带粘连,预防关节僵硬。中药熏洗避免了药物的首过效应,减轻了对胃肠道的刺激和损伤,减少了药物的不良反应<sup>[2]</sup>。功能训练可使僵硬病变组织松解,可增加主动活动范围,改善局部微循环,达到松解粘连,活络关节,恢复功能的目的。踝关节牵引可增加关节腔的负压,减轻患部关节面的压力,从而促进无菌性炎症的吸收。同时踝关节肌力训练可加速软组织损伤的修复<sup>[3-4]</sup>。本文结果显示中药熏洗联合功能训练治疗踝关节扭伤疗效较好。

### 【参考文献】

- [1] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京: 南京大学出版社, 1994, 198-199.
- [2] 陈夏燕. 电针配合中药熏洗治疗踝关节扭伤疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2012, 4(31): 261-262.
- [3] 王傅, 高春华, 陈丽珍, 等. 针刺配合手法整复治疗踝关节扭伤[J]. 中国康复, 2006, 21(4): 262-262.
- [4] 王俊华, 付立勇, 郑明双, 等. 物理疗法配合消炎止痛膏治疗急性踝关节扭伤[J]. 中国康复, 2001, 16(4): 230-230.

收稿日期: 2012-03-11

作者单位: 随州市中心医院康复科, 湖北 随州 441300

作者简介: 张宇虹(1970-), 女, 主管技师, 主要从事骨关节疾病的康复治疗方面的研究。