

腰酸背痛别盲目推拿,否则可能导致严重后果 岛城中医专家教你科学“拿捏”

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



近日,市民李女士因长期伏案工作腰酸背痛加剧,在街边找了家按摩店推拿,结果疼痛非但没有缓解,反而出现腰部肿胀、行动受限的情况。心急如焚的她来到市中医院就诊,经检查发现,由于推拿手法不当,其腰部肌肉出现严重挫伤。

像李女士这样因盲目推拿导致病情加重的案例并不少见。腰酸背痛都可以通过推拿解决吗?推拿不当又会造成什么严重后果?来听听市中医院针灸科、中医综合特色病区主任应海舟怎么说。

腰酸背痛,推拿是万能解药?

应海舟介绍,推拿作为中医传统疗法之一,确实具有疏通经络、调和气血、缓解疲劳等作用,对于肩周炎、腰肌劳损等肌肉骨骼系统疾病,专业推拿可以有效缓解疼痛、改善活动度,“比如常见的腰肌劳损,通过推拿放松紧张的肌肉,促进局部血液循环,能明显减轻疼痛症状。”

但并非所有腰酸背痛都适合推拿。一些疾病引起的腰部疼痛,如脊柱肿瘤、结核、骨折脱位等,若盲目推拿不仅无法缓解症状,还可能导致严重后果。应海舟建议:“如果腰部出现疼痛,及时到正规医院就医,通过专业检查明确病因,再进行针对性治疗。若是腰部肌肉劳损引起的疼痛,在医生指导下适当推拿是可行的;但如果是腰椎骨折等情况,推拿可能会造成骨折移位,损伤神经,后果不堪设想。”

这些症状适用推拿按摩

应海舟介绍,推拿的治疗范围十分广泛,随着学科发展,其适应证也在不断拓展,在骨伤科、内科、妇科、儿科、五官科以及保健美容等领域都有应用,尤其对慢性病、功能性疾病疗效显著。

骨伤科疾病 腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎等是推拿的常见适应证。应海舟说:“以颈椎病为例,专业的推拿手法可以调整颈椎小关节错位,放松颈部紧张肌肉,缓解因颈椎病变压迫神经引起的头晕、手臂麻木等症状;对于急性腰扭伤患者,及时合理的推拿能促进局部瘀血消散,减轻疼痛,加快恢复。”

周围神经疾病 面神经麻痹、三叉神经痛等,推拿可通过刺激相关穴位和经络,促进神经功能恢复。临床实践表明,配合针灸等疗法,推拿对面神经麻痹患者的面部肌肉功能恢复有积极作用。

内科疾病 感冒、头疼、失眠等内科病症也能通过推拿得到改善。比如针对感冒,推拿特定穴位可起到解表散寒、宣肺止咳的功效;对于胃痛患者,通过按摩腹部穴位,能调节胃肠功能,缓解疼痛。

妇科和儿科疾病 在妇科领域,月经不调、痛经等问题,推拿可调节气血运行,改善症状;儿科方面,小儿肌性斜颈、婴幼儿腹泻等病症,推拿以其绿色、安全的特点,成为常用治疗手段。专业医师通过特定手法按摩小儿特定穴位,可达到治病保健的目的。

五官科疾病 假性近视、慢性鼻炎等五官科疾病,推拿也能发挥一定作用。例如,通过按摩眼部周围穴位,可促进眼部血液循环,缓解眼疲劳,对假性近视有辅助治疗效果。

这些人群和疾病,推拿要“绕道”

虽然推拿好处多多,但并非人人适宜。应海舟提醒,以下人群和疾病要谨慎选择推拿,或禁止推拿:



皮肤问题 存在皮肤传染性疾病,如水痘、麻疹、手足口病等,或皮肤出现烧伤、烫伤、擦伤等破损情况时,推拿可能导致感染扩散,加重病情。

血液系统疾病 血友病、白血病、血小板减少性紫癜等患者,由于凝血功能异常,推拿可能导致皮下出血,甚至引发严重的出血症状。

骨骼和肌肉疾病 骨折病人在骨折未愈合前推拿,可能导致骨折断端移位;肿瘤病人、结核病人推拿可能刺激病灶,引起病情恶化。

内科疾病 急性传染病如猩红热、病毒性肝炎等,以及严重器质性疾病、凝血功能障碍性疾病患者,均不适宜推拿。

感染性疾病 蜂窝织炎、骨髓炎等感染性疾病患者,推拿可能导致感染扩散,引起发热等全身症状,因此禁止推拿。心脏病、高血压、高血脂患者及血管脆弱者,若推拿力度过大,可能导致皮下出血或血栓脱落,危及生命。

特殊人群 孕妇腹部、腰骶部禁止推拿,因为某些穴位刺激可能引发宫缩,导致流产或早产;年纪大的人大多患有骨质疏松,大力按摩可能造成骨折;女性经期,腹部和腰骶部不宜推拿;极度疲劳患者,身体处于应激状态,此时推拿可能加重身体负担;饱餐后、酒后、剧烈运动后,身体血液循环加快,推拿可能影响消化或引发不适,也不宜进行推拿治疗。

这些推拿误区可能让养生变伤身

除了明确适应证和禁忌人群,应海舟还为记者解读了日常生活中人们对推拿存在的诸多误区,这些误区可能导致不良后果。

如对手法和时长的误解。“不少人认为推拿就是简单的推捏,且时间越长越好。”应海舟表示,实际上,推拿是中医外治法,包含滚、揉、刮、摩、擦等多种专业手法,通过手法功力配合经络系统发挥作用。从中医经络角度看,推拿时间过长会使神经或经络疲劳,降低体表敏感度,一般单纯放松肌肉软组织,一个部位推拿10~30分钟较为合理。

对适用情况和效果的错误认知。有人认为

腰酸背痛按摩一下就能好,或觉得骨骼“咯咯”作响才是推拿有效果的表现。但应海舟称,颈肩腰腿痛可能由多种疾病引起,如脊柱肿瘤、结核等,这类情况盲目推拿会延误病情;频繁出现关节“咯咯”声,意味着关节摩擦过度,会损伤关节软骨,增加患关节炎的风险,“此外,颈椎病发作时,正骨推拿虽能关节复位,但需结合其他方法综合治疗,才能彻底解决问题。”

特殊项目的认知偏差。“很多美容院宣传的按摩减肥、乳房按摩、卵巢按摩等项目,其实效果甚微甚至可能有害。”应海舟说,按摩减肥难以达到消耗大量脂肪的目的,不当操作还可能损伤腹腔脏器;乳腺增生大多无须按摩,乱按反而会损伤乳腺;卵巢位于盆腔深处,正常按摩根本触及不到,随意按摩可能适得其反。同时,正骨推拿专业性强,不能作为日常保健项目,非专业人员操作易导致颈椎脱位、神经损伤等严重后果。

场所选择的误区。一些市民认为按摩诊所或街头按摩摊点也能进行专业推拿。应海舟提醒:“推拿用于预防和治疗疾病,要求推拿医师具备完整的医学常识和专业背景,非专业人员难以把握正确方法和禁忌证,选择不正规场所推拿,风险极大。”

推拿不当,后果很严重

应海舟总结,推拿不当可能引发多种严重后果:体质虚弱、对疼痛敏感或处于特殊状态(过饥、过饱等)的患者,若推拿手法过重,易出现晕厥;施术者不辨体质、盲目推拿,可能加重疼痛症状;非专业人员手法粗暴,可能造成软组织损伤、关节脱位甚至骨折;用力过重还可能误伤内脏,威胁生命;在卫生条件差的场所推拿,存在传染病传播风险;对于患有实质性脏器疾病的患者,推拿可能加重病情。

“推拿虽好,但要科学合理。”应海舟提醒市民,如果有推拿需求,一定要选择正规医疗机构,在专业医师指导下进行,明确自身是否适合推拿,避免陷入误区,让推拿真正成为守护健康的有效手段。