

认为通过松解按压腹部表层筋膜、腹直肌前筋膜、腹横肌横筋膜,可有效平衡筋膜弹性结构,恢复筋膜组织张力与延展性,从而确保较好的疗效。区晓贤等^[8]通过先松解髂棘前肌群、肋骨周边肌群浅层筋膜,后松解肌腹中筋膜或痛点,兼顾腹横肌、腹外斜肌、腹内斜肌,有效缩小腹围、腹直肌间距并缓解腰背疼痛,极大提高患者的生活质量。

2.1.2 筋膜手法联合核心训练

在临床医疗实践中,发现采用多种治疗手段相结合的疗法能够展现出更为显著的疗效优势。如言功立等^[7]研究结论中,肯定了筋膜手法联合核心训练针对腹直肌分离患者兼有腰背痛的改善效率。黎婉仪等^[9]提出联合疗法的实施能够促使更多肌纤维参与到肌肉收缩的活动中,从而显著增强肌肉总体收缩能力。具体而言,这一疗法能够提升Ⅰ类及Ⅱ类肌纤维在收缩过程中的最大值,进而促进肌力改变。这些肌力的改善不仅有助于提升血液流通效率,还能有效缓解因肌肉活动而产生的酸痛感。张文杰等^[10]认为经过筋膜松解处理,局部组织的新陈代谢变得活跃,血液循环显著加速,这一系列生理变化为腹部肌肉力量的迅速恢复提供了有力支持。且核心训练简便易行,居家环境下亦能轻松实施,易于推广。

2.1.3 筋膜手法联合电刺激疗法

电刺激疗法通过精准电流调控,实现了对肌肉及神经系统的直接干预。当其与筋膜手法联合应用于腹直肌分离的治疗时,既发挥了筋膜手法在促进局部血液循环、缓解肌肉紧张方面的优势,又借助电刺激强化了肌肉的锻炼与恢复,优势互补,协同增效。徐璐欣等^[11]采取横纹肌联合平滑肌电刺激治疗,结果证实此法可有效恢复筋膜组织的张力和延展性,从而促进腹直肌恢复。谢谨等^[12]采取筋膜手法联合内核心肌群训练及平滑肌电刺激,治疗后静息肌电位下降,肌肉解除高张力状态,从而能更好地进行收缩和放松训练。王爱月等^[13]通过FM联合神经肌肉电刺激技术对腹前壁肌筋膜组织进行治疗,治疗前后腹直肌间距、腰背部疼痛情况均有改善,疗效可证实。刘雨汇等^[14]通过腹部仿生物低频电刺激配合筋膜松解手法治疗此病,使得患者韧带弹性得到更好的恢复,修复了受损组织,实现了更好的治疗。

2.2 中医推拿手法临床应用

2.2.1 单纯中医推拿手法

曹榕娟等^[15]通过先正骨纠正骨盆错位后推拿,包括摩腹、腹部横推、拿腹肌、点揉腹部穴位、推腰

肌等治疗,评估疗效治疗组各项指标均优于对照组,2组较治疗前均有明显改善。冯晨希等^[16]运用中医“理筋归槽”手法,沿腹肌双侧顺筋摩法,此外横推命门、合筋压腹、提筋回槽,减轻患者的不适感,加速腹直肌分离的康复进程。石莹^[17]将基础推拿操作联合按摩肾区,行擦法、摩法,辨证配穴加以点按法,除针对腹直肌分离的优效外,兼顾对症解决患者困扰。徐丹丹等^[18]运用太极推拿法,对产妇盆底肌进行针对性调理,显著优化其功能状态,并有效缩短腹直肌间的分离距离,进而提升产妇产后的整体生活质量。

2.2.2 中医推拿手法联合灸法

在中医推拿领域的临床实践中,其发展轨迹明显向多元化、综合性的方向迈进,表现为多种治疗手段相互配合、协同作用。在此背景下,推拿技术与灸法的创新性融合,为解决腹直肌分离问题开辟了一条独特且高效的道路。这种综合疗法深刻践行了中医的“整体平衡”与“个体化治疗”原则。不仅关注疾病本身,更强调人体内部的和谐统一及个体差异。将推拿的物理性与灸法所带来的深层温热效应相结合,既促进了局部血液循环的改善,又加速了受损肌肉组织的修复与重建,这种双重作用机制,不仅增强了治疗效果,还体现了中医在治疗策略上的灵活性与创新性,加速康复进程^[19]。郑鹏等^[20]将推拿与灸疗创新性结合,在治疗结束后巧妙地运用医用敷贴将药物稳固贴敷于神阙,增强疗效持续性。此外,还进一步细化了对中医证候改善情况的观察与分析。引入爱丁堡产后抑郁量表与焦虑自评量表等科学、全面地评估患者的心理健康、抑郁与焦虑情绪的改善,强调身心并重的治疗理念,继承中医整体观念,疗效显著。郭丽双等^[21]以太极手法渗透激活深层肌肉组织,摩腹提捏点穴按摩放松腹部肌肉。手法结束后施以雷火灸温通渗透,疏通腰腹部经络,改善循环,治疗效果较好。

2.2.3 中医推拿手法联合电刺激疗法

中医推拿联合电刺激疗法显著提升了复杂病症如腹直肌分离的治疗效果。楚斯垠等^[22]以中医经络学说为指导思想,联合仿生物电刺激疗法,增强疗效,改善患者局部及全身气血运行状况。周丹红等^[23]提出推拿联合电刺激可有效增加患者腹部肌肉弹性和紧张度,促进腹直肌恢复。此外,该疗法还能积极促进产后体型的恢复,减轻腰背疼痛感,并对盆底功能障碍性疾病有改善。这些综合效果不仅体现在生理层面的恢复,更深远的影响产妇的心理健康、社交

关系及环境适应能力。吴翠华等^[24]研究发现,产后腹直肌分离患者经推拿配合电刺激,对于缓解疼痛、缩小腹围、缩小腹直肌分离距离具有较好疗效。张丽君等^[25]、杨丽等^[26]研究发现,相较于单独使用神经肌肉电刺激,联合疗法不仅更有效地缩小了腹直肌分离间距与腹围,还显著降低了 Oswestry 功能障碍指数评分,调和机体的阴阳平衡,促进气血在经络中的顺畅流通,有效改善气虚、乏力、自汗等中医证候,修复产后受损经络,强化脏腑整体协调性,为产后身体的全面康复提供有力支持。

2.2.4 中医推拿手法联合其他疗法

耳穴压丸是中医特色疗法之一,其通过刺激耳穴上分布的迷走神经,调节各大系统功能,从而发挥泻下腑实、通畅水道、改善局部血液循环等效果。肖佩等^[27]临床试验证实,耳穴压丸联合电刺激、手法推拿治疗此病具有可行性及优势性,且耳穴压丸安全性极高,可广泛应用于临床中。火龙罐是中医外治法之一,火龙罐不同于传统火罐,是由玄石加紫砂混合烧制而成,罐体内点燃艾柱,生发纯阳之性,如火龙之口祛寒、除湿、化痰,因此得名“火龙罐”。其具有调和阴阳、疏经通络等功效。王家娟等^[28]施术以天枢为中心向外辐射,通过施罐,能有效调节体内阳虚的现象,结合按揉背俞穴、臀部、大腿肌肉,点按揉捏腹部穴位,从而减少脂肪的聚集,提高血液循环能力和肌肉功能,有助于肌肉恢复。

3 小 结

腹直肌分离关键点在于腹直肌受压力挤压后向两侧分离,伴随腹部肌肉因过度拉伸而损伤以及肌肉、筋膜松弛。长此以往带来诸多不良影响,如影响美观、腰背疼痛、盆底功能障碍,甚至导致尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。筋膜手法作为一种非侵入性治疗手段,在腹直肌分离患者的康复过程中,展现出促进循环、重塑组织、强化肌肉功能以及缓解疼痛等方面的显著作用,这些作用针对腹直肌分离的核心病因进行精准治疗。中医推拿疗法应用于腹直肌分离的临床实践中,其核心理念根植于中医经络学说与气血理论。通过特定手法操作,如揉法、按法、推法及拿法等,疏通受阻经络,调和气血循环,调理脏腑功能,实现缓急止痛。具体而言,这些特定的推拿手法能够针对性地刺激腹部肌肉群,促进肌肉纤维的活化与强化,增强其收缩力与紧致度,从而有效缩减腹直肌之间的分离间隙,逐步引导其恢复至生理性的解剖结构与功能状态,实现治疗腹直肌分离的目

的。此过程中整体治疗效果明显,兼顾产妇身心健康,体现中医推拿疗法的独特优势。

综上所述,上文提到的诸多临床实践,都说明手法治疗在腹直肌分离的临床应用中取得了显著进展,但仍面临一些挑战,如治疗标准化程度不一、缺乏个性化治疗方案、长期疗效追踪不足等问题,仍需进一步解决。未来,应加强多中心大样本研究,建立统一的治疗标准。探索更多手法治疗联合其他治疗手段及新技术与设备的应用,以求更高效地适应个性化的需求。

参考文献

- [1] STECCO LUIGI. Fascial Manipulation for Musculoskeletal Pain: Foreword by John V. Basmajian[M]. Schattauer: 2004-04-30.
- [2] NABB MT, KIMBER L, HAINES A, et al. Does regular massage from late pregnancy to birth decrease maternal pain perception during labour and birth? A feasibility study to investigate a programme of massage, controlled breathing and visualization, from 36 weeks of pregnancy until birth[J]. Complement Ther Clin Pract, 2006, 12(3): 222-231.
- [3] MINARINI G, FORD M, ESTEVES J. Immediate effect of T2, T5, T11 thoracic spin manipulation of asymptomatic patients on autonomic nervous system response: single-blind, parallel-arm controlled-group experiment[J]. Int J Osteopath Med, 2018, 30(1): 12-17.
- [4] 南京中医学院医经教研组. 黄帝内经素问译释[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1997: 194.
- [5] 张勇助. 近 20 年推拿治疗肩周炎的文献研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2015.
- [6] 吴艳芳, 方建敏, 修晓燕, 等. 神经肌肉电刺激结合手法按摩在产后腹直肌分离中的治疗效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(35): 100-103.
- [7] 言功立, 袁光辉, 陈欢. 核心训练联合筋膜手法治疗产后腹直肌分离的疗效观察[J]. 中国康复, 2023, 38(7): 434-436.
- [8] 区晓贤, 刘雨汇, 潘金凤, 等. 筋膜松解手法配合悬吊康复运动在产后腹直肌分离中的应用观察[J]. 中国康复, 2023, 38(11): 674-678.
- [9] 黎婉仪, 谢谨. 手法按摩配合核心训练法联合仿生物电刺激对产后腹直肌分离的疗效分析及肌电研究[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2023, 10(9): 1-4.
- [10] 张文杰, 魏修良, 刘迪, 等. 筋膜松动手法与肌内效贴胶布贴扎在产后腹直肌分离产妇康复护理中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2022, 28(16): 5-7.
- [11] 徐璐欣, 魏威, 王清霞, 等. 盆底筋膜松解手法结合横纹肌、平滑肌电刺激治疗产后腹直肌分离的效果研究[J]. 婚育与健康, 2024(8): 40-42.
- [12] 谢谨, 卢嘉茵, 黎婉仪. 筋膜手法按摩配合内核心肌群训练联合脉管平滑肌电刺激对产后腹直肌分离的临床疗效分析[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2023, 10(26): 10-14.
- [13] 王爱月, 张桂萍, 张艳. 意大利筋膜手法联合神经肌肉电刺激对产后腹直肌分离的治疗效果观察[J]. 中华养生保健, 2023, 41(15): 82-84, 88.

- [14] 刘雨汇, 区晓贤, 王彦青. 腹部仿生低频电刺激配合筋膜松解手法在产后腹直肌分离中的应用效果及安全性探究[J]. 中国医学创新, 2022, 19(18): 33-37.
- [15] 曹榕娟, 杜银生, 易珊妹, 等. 基于骨正筋柔行骨盆复位手法联合腹部按摩治疗腹直肌分离的疗效观察[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(6): 58-60.
- [16] 冯晨希, 解雷, 江恒, 等. 中医“理筋归槽”手法联合肌内效贴治疗产后腹直肌分离临床观察[J]. 中国中医急症, 2024, 33(3): 459-462.
- [17] 石莹. 盆底神经肌肉电刺激联合手法按摩对产后腹直肌恢复的影响[J]. 实用中医药杂志, 2022, 38(12): 2187-2189.
- [18] 徐丹丹, 辜锐鑫, 周晶, 等. 盆底康复训练结合太极推拿治疗产后压力性尿失禁的临床观察[J]. 时珍国医国药, 2021, 32(6): 1412-1414.
- [19] 周慧玲. 灸疗脐部法联合推拿手法治疗产后腹直肌分离临床疗效研究[D]. 长春: 长春中医药大学, 2023.
- [20] 郑鹏, 何兴悦, 刘美君, 等. 推拿联合脐灸治疗产后气虚血瘀型腹直肌分离 35 例[J]. 中国针灸, 2024, 44(7): 762-764.
- [21] 郭丽双, 姜冬霞. 雷火灸联合手法按摩对产后腹直肌分离的疗效分析[J]. 中外医疗, 2022, 41(29): 180-184.
- [22] 楚斯垠, 余贺杲, 蒋木兰, 等. 仿生电刺激疗法结合中医康复手法治疗产后腹直肌分离在基层医疗机构的应用效果探讨[J]. 基层中医药, 2023, 2(6): 25-30.
- [23] 周丹红, 朱建菲, 刘水清清, 等. 电刺激联合中医推拿对产后腹直肌分离的疗效分析[J]. 浙江中西医结合杂志, 2022, 32(8): 733-735.
- [24] 吴翠华, 曲学玲, 石媛. 整体护理配合电刺激、康复按摩治疗方案对产后腹直肌分离患者腰痛发生率与腹围、腹直肌分离距离的影响[J]. 航空航天医学杂志, 2020, 31(11): 1399-1400.
- [25] 张丽君, 刘艺, 姚前前, 等. 中医推拿联合神经肌肉电刺激治疗产后腹直肌分离患者的效果[J]. 中国民康医学, 2024, 36(10): 103-105.
- [26] 杨丽, 袁双双, 林金, 等. 强任固带按摩联合神经肌肉电刺激治疗产后腹直肌分离的临床研究[J]. 全科护理, 2024, 22(15): 2870-2872.
- [27] 肖佩, 黄芳, 段凡, 等. 耳穴压豆联合电刺激、手法推拿治疗腹型肥胖型产后腹直肌分离的效果分析[J]. 中国社区医师, 2024, 40(10): 71-73.
- [28] 王家娟, 龙春霞, 陈樱姿, 等. 火龙罐联合推拿对产后腹直肌分离的治疗效果与机理研究[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2024, 11(3): 50-52.

(本文编辑: 郭金秋 收稿日期: 2024-11-01)