

山东省慢性病医院康保中心副主任、推拿科主任魏乾坤—— 推拿治疗腰腿痛 “轻柔手法”有门道

记者 王镜



腰酸、腿疼、脚发麻,是不少中老年朋友的“老毛病”。很多人觉得忍一忍就过去了,或者找人使劲按一按、踩一踩,结果越按越疼。其实,治疗腰腿痛并不一定要“下狠手”。山东省慢性病医院(山东省康复中心)康保中心副主任、推拿科主任魏乾坤,师从“拨筋通络”疗法创始人阎喜换,把一套“以轻柔见长”的推拿手法带到了青岛。日前,记者采访了魏乾坤,请他聊聊腰腿痛治疗背后的门道。

1 腰疼病根,未必在腰上

不久前,一位老人找到魏乾坤,说自己腰疼得厉害。魏乾坤没有急着在腰上“下功夫”,而是仔细“盘问”病史,一层层往回追,最后发现问题出在脚上——老人多年前扭伤过踝关节,当时没当回事,结果损伤顺着筋膜、

肌肉一路传导,影响到小腿的胫前肌,最终“牵”到了腰上。魏乾坤不但帮老人治好了腰,连多年前的“老崴脚”也一并调理好了。

“局部疼痛,病根可能在远端。”魏乾坤表示,人体筋骨是一个整体,一处出问

题,力线会顺着链条代偿传导,“如果只盯着疼的地方揉,往往治标不治本。”所以每次接诊,他都会先做详细的“查体”,找到究竟是哪块筋膜、哪块肌肉、哪个小关节出了问题,再针对性地把移位的筋骨“归位”,恢复到自然状态。

2 手法轻柔,避免“伤上加伤”

提到推拿,不少人脑海里浮现的是“咔咔”扳脖子、疼得龇牙咧嘴的画面。魏乾坤的手法恰恰相反——以轻、巧著称。“本来就是患病的地方,气血不通、组织已经受伤了,如果再用很大力气去按揉,就是伤上加伤,反而加重病情。”魏乾坤说。

今年四五月份,魏乾坤专程到北京,跟随拨筋通络疗法创始人阎喜换学

习两个月。这套疗法继承罗氏正骨,又融合了解剖学、生物力学、肌筋膜等现代医学知识,讲究“筋出槽、骨错缝”要还原,手法要做到“稳、准、轻、快”,不靠蛮力扳动。

“这套手法对我在推拿领域的认知帮助很大。”魏乾坤说,用最轻柔的手法,同样可以达到很好的治疗效果。治疗的核心原则就是一个“通”字——松

筋骨、通经络、通经脉、调理脏腑,把局部病灶治好的同时,还要把全身气血运行调理通畅,把黏连的组织拨开,让身体像“初始化”一样回归正常状态。“治疗完之后,整个人神清气爽。”魏乾坤说。

另外,魏乾坤还强调“筋骨并重”,就是筋和骨头一样重要,“筋柔骨正、骨正筋柔”,二者相互依存,缺一不可。

3 对症治疗,并非人人适宜

魏乾坤表示,这类以筋骨调衡为特长的推拿,对颈肩腰腿痛类疾病效果确切,尤其是膝关节痛、关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等,对老年人的踝关节扭伤更有独到之处。

治疗一般分几步:先查体找准问题,再针对筋膜、肌肉或小关节进行轻

巧的复位归位;对陈旧性损伤,还可配合针刺松解痉挛的筋膜,复位后再理筋抚平、短期固定,给软组织修复创造条件。

魏乾坤说,这套手法还有“治未病”的价值。“比如扭到脚了,如果能及时推拿治疗,把筋骨归位,就能避免损伤后期传导到腰部。”换句话说,小伤别拖,早

处理才不会落下“大麻烦”。

当然,推拿并非人人适宜。魏乾坤提醒,骨折、关节脱位、严重椎管狭窄、脊髓压迫,以及肿瘤、感染等情况属于禁忌,切不可盲目手法治疗。出现腰腿痛,先到正规医疗机构明确诊断,再选择合适的治疗方式,才是对自己负责的做法。

秋季养生避开4误区

冷空气突袭,4个高频秋季养生误区,原理通俗,做法实用,帮大家科学避坑,安稳过秋。

误区一:“秋冬”耐寒,降温硬扛

传统“秋冻”,仅适用于气温缓慢回落的初秋,目的是让身体适度适应微凉,锻炼耐寒能力。断崖式降温、大风阴雨天气,绝对不适合秋冻。气温骤降会刺激血管急剧收缩,易造成血压波动。

正确做法

日常微凉天气可适度耐凉,无需过早厚裹;寒潮降温天气及时添衣;重点护住颈、腰、腹、脚踝等薄弱部位,避免受凉。早晚出门建议备好薄外套,告别盲目秋冻。

误区二:猛“贴秋膘”,过度进补

“贴秋膘”的初衷是补足夏季身体消耗、调理体虚状态。如今大众日常饮食营养充足,刻意大量进补反而适得其反。入秋后气温回落,人体新陈代谢速率、肠胃蠕动功能会自然放缓,消化吸收能力有所下降。此时大量摄入肥肉、高脂荤食,会骤然加重胃肠道负担。

正确做法

秋季饮食坚持清淡均衡、适度进补。避开肥肉、油炸等高脂高热量食物,减轻肠胃代谢压力。优先摄入鱼虾、瘦肉、豆制品等优质蛋白。

误区三:秋燥口干,狂饮补水

一次性大量饮水,水分会快速代谢排出,无法长效滋润黏膜,难以缓解干燥,同时会加重肾脏代谢负担、稀释胃液,影响肠胃消化功能。

正确做法

坚持少量多次温饮,避免暴饮。搭配应季水润食材,同时提升室内湿度,减少身体水分蒸发,科学缓解秋燥。

误区四:运动暴汗,得不偿失

秋季冷暖交替、空气干燥,人体免疫力正处于适应调整期,并不适合高强度暴汗运动。高强度运动大量出汗,会快速流失水分与电解质,造成身体乏力、免疫力降低。

正确做法

优选散步、快走、八段锦、轻柔拉伸等温和运动;以身体微热、微微出汗为最佳状态;大风降温天气,减少户外高强度运动。

综合