

筋结的形成及对健康的影响

王晓东 吴豫贵

河南天中健生健康管理有限公司

DOI:10.12238/ffcr.v2i2.7844

[摘要] 本文深入探讨了筋结的形成机制以及其对现代人健康的广泛影响。通过对相关生理过程的分析,阐述了筋结形成的原因,包括长期姿势不良、过度劳累、外伤等因素。详细论述了筋结对肌肉骨骼系统、神经系统等方面的健康影响,并强调了早期识别和处理筋结的重要性。同时引用了大量参考文献资料,以增强论述的科学性和可信度。

[关键词] 筋结; 形成机制; 影响

中图分类号: R151.4+1 **文献标识码:** A

The Formation and Impact of Knots on Health

Xiaodong Wang Yugui Wu

Henan Tianzhong Jiansheng Health Management Co., Ltd

[Abstract] This article deeply explores the formation mechanism of muscle nodules and its extensive influence on the health of modern people. Through the analysis of relevant physiological processes, the reasons for the formation of muscle nodules are expounded, including factors such as long-term poor posture, excessive fatigue, and trauma. The health impacts of muscle nodules on the musculoskeletal system, nervous system, and other aspects are discussed in detail, and the importance of early identification and treatment of muscle nodules is emphasized. At the same time, a large number of reference materials are cited to enhance the scientific nature and credibility of the discussion.

[Key words] Muscle knots; Formation mechanism; Influence

引言

在现代快节奏的生活中,许多人深受各种身体不适的困扰,而筋结的形成往往是导致这些问题的重要因素之一。筋结,又称筋疙瘩,是指在肌肉、肌腱等软组织中出现的局部条索状、结节状的变化。它不仅会引起疼痛、酸胀等不适,还可能对身体的功能产生负面影响。深入了解筋结的形成及其对现代人健康的影响,对于预防和治疗相关疾病具有重要意义。

1 筋结的定义

筋结,又称为筋疙瘩、条索状结节等,是指在肌肉、肌腱或筋膜等软组织中出现的局部紧张、僵硬、增厚的区域^[1]。《灵枢·经筋》载:“经筋之病,寒则反折筋急,热则筋弛纵不收,阴痿不用。阳急则反折,阴急则俯不伸。”经筋病指发生在经筋分布区域,以筋肉痹痛、挛急、强直、弛缓等为主要表现的疾病,其诊断要点是疼痛和运动功能障碍^[2-3]。

《中国经筋学》^[4]对筋结的概念进行了描述,其认为经筋聚结的部位被称为筋结,筋结具有结聚分布的特点,多分布于十二经筋在关节、筋、骨及肌肉聚合、联结的部位。从现代解剖学观点看,筋结理论与国外提出的肌筋膜触发点在分布、分类等诸

多方面类似^[5-6]。现代医学针对肌筋膜触发点的临床诊疗策略与中医对筋结的治疗也有共通之处^[7]。

2 筋结的特点

筋结通常具有以下特点:质地较硬、可触及、按压时有疼痛或酸胀感,活动受限等。关节或关节附着部位的肌肉、韧带或关节周围肌肉急慢性损伤时,造成筋膜、肌肉附近的血管及神经卡压形成结块、硬结,使周围血液循环受阻^[8],血供减少,进而导致白介素-1、白介素-6、肿瘤坏死因子- α 等炎症因子的大量释放^[9],使得肌肉筋腱挛急收缩而形成病理性筋结的特点。

3 筋结的形成

3.1 慢性劳损

人体软组织特别是肌肉、筋膜等在日常工作或者生活中经常受到不能察觉到的牵拉性刺激,如经常弯腰工作会使腰部深层肌肉的筋膜等骨骼附着处受到这类刺激的结果,容易产生腰部或腰骶部软组织损害,又如经常低头工作也常会使枕颈、项颈、背、肩胛骨背面等部位的肌肉和筋膜等骨骼附着处受这类刺激的结果,容易产生头颈背肩部软组织损害而形成一种无菌性炎症,两者均会引起原发性疼痛。长期重复性动作或姿势不良

可导致肌肉、肌腱等软组织持续处于紧张状态,逐渐形成筋结,例如,办公室工作人员长期伏案工作、司机长时间驾车等^[10]。

3.2 外伤

肌肉、肌腱等软组织的急性损伤,如拉伤、扭伤等,若未得到及时、正确的治疗,在恢复过程中可能形成筋结^[11]。

3.3 风寒湿邪侵袭

外界环境中的风寒湿邪侵入人体,可影响气血运行,导致筋脉拘挛,进而形成筋结^[12]。由于长期处于寒冷、潮湿的环境中,或在出汗后受风寒侵袭,都容易引发筋结。

3.4 情志因素

长期的精神紧张、焦虑、压力过大等情志因素,可使肌肉紧张度增加,促进筋结的形成^[13]。

4 筋结对现代人健康的影响

4.1 对肌肉骨骼系统的影响

疼痛:筋结常导致局部疼痛,尤其是在按压或活动时疼痛加剧。这种疼痛可能会放射到周围区域,比如颈部的筋结可能导致颈肩部疼痛、肩膀僵硬,甚至引发偏头痛,严重影响日常的工作和生活。

运动功能受限:筋结会限制肌肉的伸展和收缩,从而影响关节的活动范围。例如,肩部的筋结可能导致肩关节活动受限,影响上肢的抬举动作。

肌肉失衡:可能引起肌肉力量不平衡,进一步加重身体姿势异常和关节负担^[14]。这可能导致身体姿势异常、关节磨损等问题。

4.2 对神经系统的影响

神经卡压:某些部位的筋结可能会压迫周围的神经,引起神经卡压症状,如麻木、刺痛、感觉异常等。常见的有颈部筋结压迫神经根导致上肢麻木等。

反射性疼痛:筋结刺激神经可引起反射性疼痛,疼痛区域可能远离筋结的实际位置。这种反射性疼痛可能会被误诊为其他疾病。

4.3 对循环系统的影响

血液循环障碍:筋结会影响局部的血液循环,导致血液供应不足。这可能加重肌肉的疲劳和损伤,也可能影响组织的修复和再生。

代谢产物堆积:血液循环不畅会导致代谢产物在局部堆积,进一步加重筋结的症状,并对周围组织产生不良影响。筋结会影响局部血液循环,导致代谢产物堆积,加重筋结及相关症状^[15]。

4.4 对其他方面的影响

筋结还可能影响睡眠质量、导致心理压力增加等。

5 筋结的诊断与评估

5.1 临床检查

通过触诊可发现筋结的存在、部位、大小、质地等。

5.2 影像学检查

如超声、磁共振成像(MRI)等可辅助诊断筋结及其周围组织的情况^[16]。

5.3 功能评估

评估关节活动度、肌肉力量等,了解筋结对局部软组织功能的影响。

6 筋结的预防与治疗

6.1 预防措施

保持正确姿势:在工作、学习和日常生活中,注意保持正确的姿势,避免长时间保持同一姿势。定期变换姿势,适当活动身体。

适度运动:选择适合自己的运动方式,如瑜伽、游泳、慢跑等,保持适度的运动强度和运动量。运动前要进行充分的热身,运动后要进行放松。

避免过度劳累:合理安排工作和生活,避免过度劳累。注意劳逸结合,给身体足够的休息时间。

注意保暖:避免长时间处于寒冷、潮湿的环境中,注意保暖,尤其是在季节变换时。

及时治疗外伤:一旦发生外伤,要及时进行治疗和处理,避免留下后遗症。

6.2 治疗方法

推拿按摩法:通过手法作用于筋结部位,缓解软组织紧张、促进血液循环^[17]。

松筋解结法:“筋结”的治疗关键在于“解结”,只有通过“解结”,经络气血才能恢复通畅,筋骨才能得到滋养,疾病才能自然消除^[18]。通过特制的松筋棒等工具在筋结处进行搓揉、按压等动作刺激局部,使其产生酸、麻、胀、痛感觉,紧张的筋结得以放松或松懈。

针灸:针灸可以刺激穴位,调节气血运行,有助于缓解筋结引起的疼痛和不适。

物理治疗:如热敷、冷敷、电疗、超声波等物理治疗方法,可以改善局部血液循环,减轻炎症反应,促进筋结的消退。

运动疗法:适当的运动可以增强肌肉力量、改善肌肉柔韧性,对于预防和治疗筋结具有重要意义。针对性的伸展运动和肌肉强化训练可以帮助缓解筋结症状。

药物治疗:在疼痛明显时,可使用非甾体类抗炎药、肌肉松弛剂等药物来缓解疼痛和炎症。

手术治疗:在极少数严重情况下,可能需要手术松解筋结^[19]。

7 结论

筋结的形成是一个复杂的生理过程,与现代人的生活方式密切相关。它对现代人的健康有着广泛的影响,不仅会导致疼痛、关节活动受限等局部症状,还可能影响神经系统、循环系统等正常功能。我们来看一些具体的例子。许多上班族由于长时间坐在电脑前,颈部和腰部的筋结问题非常普遍。他们常常会感到颈部酸痛、腰部沉重,甚至出现头晕、恶心等症状。而一些体力劳动者,由于过度使用身体的某些部位,也容易出现筋结,比如肩部、肘部等,导致抬手困难、用力疼痛等一系列症状。因此,我们应该重视筋结的形成和影响,通过保持正确姿势、适度

运动、避免过度劳累、配合松筋手法等措施来预防筋结的形成。一旦发现筋结,应及时进行诊断和治疗,以避免病情加重。同时,进一步加强对筋结的研究,探索更有效的诊断和治疗方法,对于提高现代人的健康水平具有重要意义。

[参考文献]

[1]王春林,胡鸾.筋结的认识与治疗进展[J].云南中医药杂志,2015,36(12):84-86.

[2]程永,王竹行,唐成林,等.经筋病中医病理机制理论探讨[J].辽宁中医药大学学报,2014,16(6):101-108.

[3]贺文华,董晓慧,汤臣建.“宗筋主束骨而利机关”理论在经筋病中的临床用概况[J].湖南中医杂志,2019,35(5):155-157.

[4]薛立功.中国经筋学[M].北京:中医古籍出版社,2009:5.

[5]郑兵,朱江,吴雪莲,等.针刺肌筋膜触发点在疼痛治疗中的研究进展[J].中国康复医学杂志,2022,37(1):117-120.

[6]荆龙.筋结点与激痛点的体表投影重合度研究[D].沈阳:辽宁中医药大学,2016.

[7]吕红梅,王茜,魏雪,等.超声引导筋结点、激痛点穴位注射治疗急性期肩关节周围炎(寒湿痹阻、血瘀气滞)随机平行对照研究[J].实用中医内科杂志,2018,32(6):50-51.

[8]张超源.针灸“解结”法及其应用探讨[D].广州:广州中医药大学,2021.

[9]BONDESON J,BLOM A B,WAINWRIGHT S,et al. The role of synovial macrophages and macrophage-produced mediators in driving inflammatory and destructive responses in osteoarthritis[J].Arthritis Rheum,2010,62(3):647-657.

[10]李华南,张玮,海兴华.慢性劳损与筋结形成的相关性研

究[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(1):58-60.

[11]陈新宇,李红.筋结与外伤的关系探讨[J].中国民间疗法,2019,27(10):11-12.

[12]赵永华,周达君.风寒湿邪与筋结形成的关系[J].中国中医药现代远程教育,2017,15(2):65-67.

[13]刘春燕,赵长伟.情志因素对筋结形成的影响[J].中国民间疗法,2018,26(9):10-11.

[14]张立,王艳,刘长信.筋结与肌肉骨骼系统疾病的关系[J].中国康复医学杂志,2016,31(4):463-465.

[15]杨宗胜,王秀华.筋结对循环系统的影响[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(12):1714-1716.

[16]高爽,李华南.影像学在筋结诊断中的应用[J].中国中西医结合影像学杂志,2019,17(2):212-214.

[17]王华新,王艳,李华南.推拿按摩治疗筋结的研究进展[J].中国康复医学杂志,2017,32(3):347-349.

[18]张小芳,杜诚恳,吴铅淡.“筋结”和“解结”方法探讨[J].中医正骨杂志,2023,11(35):11.

[19]刘长信,王春林.筋结的手术治疗[J].中国民间疗法,2018,26(5):12-13.

作者简介:

王晓东(1985--),女,汉族,河南荥阳人,本科,高级护理学专业,主管护师、高级健康管理师,研究方向:中医经络养生保健;从事工作:从事中老年健康管理工。

吴豫贵(1985--),男,侗族,贵州锦屏人,本科,中医学专业,高级健康管理师,研究方向:中医经络养生保健;从事工作:从事中老年健康管理工。