

国家中医重点专科——泉州市正骨医院脊柱推拿科 传承南少林正骨骨伤流派 打造闽南颈腰痛诊疗中心

每周三下午下班后,在泉州市正骨医院综合楼五楼推拿科内都能看到这样的场景:二十几名医生一字排开,闭目凝神,两膝微曲,正在练站桩功。这已成了他们工作之余的必修课,除此之外,他们还会为颈肩腿痛患者传授一些日常健骨养生操,倡导脊柱健康生活。

作为国家中医药管理局“十二五”国家级重点中医专科、福建省“创双高”重点专科、泉州市椎间盘突出病重点专科的泉州市正骨医院脊柱推拿科,一直秉承几代人南少林医武结合的理念,发扬传承南少林正骨流派,坚持以传统中医推拿为特色,以颈肩腿痛疾病为研究重点,形成以南少林正骨推拿手法为龙头,集推拿、微针、传统针灸、理疗、康复、微创手术为一体特色专科。



颈胸段调整手法

传承发扬

打造闽南颈腰痛诊疗中心

泉州市正骨医院脊柱推拿科成立于1998年,经过20年的发展,在刘联群、陈长贤、翁文水、王汉龙等主任的带领下,目前科室已成为福建省规模最大的颈肩腿痛痛专科之一,床位200余张,科室实行二级分科,下设推拿科(颈胸椎)、推拿二科(腰椎)、软伤科、康复科、微针科、强直性脊柱炎专科及脊柱一科、脊柱二科、脊柱微创等二级科室。

泉州市正骨医院脊柱推拿科、软伤科的门诊,古香古色的木质装饰搭配闽南特有的红砖及南少林正骨骨伤流派文化,让人感觉仿佛走入中医与武术的传奇世界里。由于有特殊的整脊推拿技艺,在科室走廊的爱心墙上,贴满了治愈患者写来的感谢信。

走进泉州市正骨医院脊柱推拿科、软伤科的门诊,古香古色的木质装饰搭配闽南特有的红砖及南少林正骨骨伤流派文化,让人感觉仿佛走入中医与武术的传奇世界里。由于有特殊的整脊推拿技艺,在科室走廊的爱心墙上,贴满了治愈患者写来的感谢信。

近年来,科室与上海、北京、广州等全国著名的推拿医疗中心及全国四大正骨骨伤流派开展院际合作,并定期选送科室骨干前往开展学术交流及中医人才培养,积累了丰富的临床经验。

眼下,泉州市正骨医院脊柱推拿科已成为闽南区域性颈肩腿痛诊疗中心之一,正在努力打造成为颈肩腿痛患者终结治疗之地,在解决辖区内疑难杂症的同时,科室还发挥本地区龙头带动作用,与几十家基层社区服务中心建立区域性的医联体,定期派医生下基层指导培训,帮助更多的基层骨病患者解决病痛。

眼下,泉州市正骨医院脊柱推拿科已成为闽南区域性颈肩腿痛诊疗中心之一,正在努力打造成为颈肩腿痛患者终结治疗之地,在解决辖区内疑难杂症的同时,科室还发挥本地区龙头带动作用,与几十家基层社区服务中心建立区域性的医联体,定期派医生下基层指导培训,帮助更多的基层骨病患者解决病痛。

中西结合 提供个性化诊疗方案

整骨推拿是治疗颈肩腿痛效果好而且副作用较少的治疗方法之一,被广大患者朋友所接受,整骨推拿是泉州市正骨医院脊柱推拿科的特色。科室在继承传统推拿的基础上,把南少林“医武结合”的文化理念融入科室业务发展中来,形成了一套完整而独特的闽南正骨特色治疗体系。

家住泉州,今年40多岁的陈先生由于长期伏案工作,患上了腰椎间盘突出突出症,腰5骶1椎间盘突出11mm,严重影响了他的生活,晚上

痛得睡不着,只能跪在床上,或者将双脚抬高,才能缓解疼痛。由于害怕做手术,陈先生四处寻医治疗,甚至去找了民间的偏方来治疗,不仅没有效果反而加重了病情。后来,他慕名来到泉州市正骨医院推拿科。

经过检查,医生认为陈先生的症状可以保守治疗,即采用独创的南少林理筋整脊手法,推拿、牵引、针灸等多种方式相结合进行治疗,经过保守治疗,陈先生腰痛症状明显缓解,并慢慢康复。

在推拿科内,有很多像陈先生这样的患者,虽然达到了手术指征,但因为有了基础疾病不能做手术,或害怕做手术,陈先生四处寻医治疗,甚至去找了民间的偏方来治疗,不仅没有效果反而加重了病情。后来,他慕名来到泉州市正骨医院推拿科。

泉州正骨康复科成功完成

“钙化性肌腱炎的超声引导介入治疗”

供稿/康复科 杨锦江



李女士术后复查肩关节X片 肩关节高密度钙化影较前明显吸收

2018年12月24日,在泉州市正骨医院康复科吴昌跃主治医师的带领下,医院康复科联合超声科成功完成超声引导下肩关节钙化性肌腱炎冲洗及抽吸术。

钙化性肌腱炎指钙盐沉着于肌腱中,最常见于肩关节的肩袖肌腱,多见于30-50岁的运动人群,糖尿病患者发病率较高。主要表现为肩部剧烈疼痛,夜间痛醒,患肢无力,手臂上举困难,症状反反复复。

来自泉州的李女士最近就遇到了这样的困扰,因右肩部反复酸痛多年,近一周疼痛加剧,于当地医院针灸、推拿、局部封闭等各种治疗手段,肩关节仍疼痛难忍,夜不能寐,严重影响其日常生活。四处寻求治疗无果后,李女士来到了泉州市正骨医院康复科,经吴昌跃主治医师检查后诊断为“右肩袖钙化性肌腱炎”,并于12月24日,在超声引导下右肩袖钙化性肌腱炎

冲洗及抽吸术,术程顺利,术中抽出膏状物质及混合液,次日患者右肩关节疼痛明显改善,右肩关节活动度恢复良好,1周后门诊随访。肌骨超声是近年来新兴的超声检查技术,应用高频超声来诊断肌肉骨骼系统疾病,能够清晰显示肌肉、肌腱、韧带、周围神经等浅表软组织结构及其发生的病变,如炎症、肿瘤、损伤、畸形引起的结构异常。

关注女性健康,告别“妈妈手”

供稿/软伤科 苏世靖

患者:医生,我这手腕痛,也没受伤没干啥的,不知道就怎么痛起来了。

医生:经常做家务吗?经常抱小孩吗?

患者:是啊,刚生二胎没多久,我天天都要抱着。

医生:你这是“妈妈手”,就是经常做家务、抱小孩引起的损伤。

患者:啊?抱抱小孩做点家务活也会损伤啊?

医生:当然呀,不管做什么事,用力过度了就会损伤的。

在正骨医院软伤科的诊室里,这样的对话天天都有,而这些问题,正是许许多多“妈妈手”病人共同的疑问。那么,为什么会有这么多的“妈妈手”病人呢,而“妈妈手”又该如何预防如何治疗呢?



De Quervain's Disease

什么叫“妈妈手”?

“妈妈手”在医学上,叫“桡骨茎突狭窄性腱鞘炎”,是因为手腕部长期反复的过度用力劳损,出现手腕桡骨茎突处的疼痛。许多需要手腕反复用力的工作者也容易发生这个病,但因为多发生于妈妈,因此又叫“妈妈手”。

“妈妈手”是怎么形成的?

前面说过,“妈妈手”是因为经常发生于妈妈,因此得名。为什么妈妈们容易患这个病呢?抱小孩、做家务,许多都需要手腕持续地、反复地用力,在手腕的桡骨茎突这个部位,肌腱(即俗称的筋)

就会在骨头突出的地方反复摩擦。反反复复,就产生了损伤。损伤初期,在症状发生之前,如果有得到休息,有的就不会发病。如果没有休息,时间长了,损伤不断累积,日益严重,就产生了疼痛的症状,也就是发病了。

“妈妈手”能否痊愈,如何预防?

知道“妈妈手”是怎么发生的,这个问题就有了答案。在休息的前提下,不要再继续让手腕用力活动,一般通过推拿、理疗及用药等处理,经过适当治疗后,“妈妈手”都能治愈或者好转。但许多病人,发生了“妈妈手”,不懂得其发病原因,仍

然天天做家务、抱小孩,重复发生微损伤,并且不能规范治疗,不要说复发,想治愈都不容易。

因此,得了“妈妈手”,一定要到正规医院,规范治疗。那如何预防或者防止复发?要做到以下两点:一是通过科学的锻炼,提高手腕的耐受能力;二是改变以往错误的用力方式,例如抱小孩时,许多人手臂托着小孩同时手腕用力屈曲抱住,这样桡骨茎突处就容易损伤,而用一手臂的力量托住小孩,手腕不要屈起用力,另一手再扶住就可以避免;三是减少手腕持续或反复的用力,适当休息,并注意防寒保暖,使微损伤不再发生或者不再累积,那么“妈妈手”自然不会发生或者复发。

泡脚养生,正骨医院教您泡脚治百病

供稿/药剂科 徐梅凤

泡脚属于中医足疗内容之一,也是一种常用的外治法。用热水泡脚,可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,既解乏,又利于睡眠,最终达到养生保健的目的。同时,在水中加些中药,还可以起到其他作用。

“热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用,还有利于提高睡眠质量。”如果泡脚后,再适当做几分钟足底按摩,对身体的血液循环更好,脏腑器官也更能得到进一步的调节。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,补肾效果更佳。

晚上9点泡脚最护肾。

之所以选择这个时间段补肾,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,人也会因此感到舒适。

泡脚泡多长时间最好?

泡脚时,水温不能太热,以40℃左右为宜,泡脚时间也不宜过长,以半小时左右为宜。由于金属易冷,所以泡脚的容器最好用木盆,其中可放一些有利于活血的丹参,当归;或放些连翘、金银花、板蓝根、菊花,以起到降火清热的作用。



生姜:祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15-30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

中药泡脚的神奇效果

桂皮:消肿

桂皮,又称肉桂,官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用他们泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

肾源性水肿是由于肾功能问题或出现疾病而引起的水肿。一般首先发生在组织疏松的部位,如眼睑或面部、足踝部,以早晨起床时最为明显,用手指按压水肿部位的皮肤可出现凹陷。如果出现了肾源性水肿,可以用花椒和桂皮各15克(一小撮或一小块)煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。连续用此法泡脚能够起到一定的消肿作用。



艾草:温肺

据《本草纲目》记载,艾草是性温、味苦、无毒的一味药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30-50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。身体寒湿重的病人,每周可以用艾草泡一次脚。用艾草泡脚期间应当注意,同时多喝温开水,少吃寒凉的食物,注意休息。虚热、实火引起的头面部、咽喉部的不适、慢性支气管炎等都能得到一定程度的缓解。发烧和患有低血压、糖尿病的人要在医生指导下用艾草泡脚。用艾草泡脚不宜过于频繁。

红花:防冻疮

红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。每到冬天,有人的手脚经常会发生皴裂和破皮,但是一旦出现这种情况,又需要很长时间恢复。选择用红花来泡脚,也可以在一定程度上预防这种情况的发生。

取红花10-15克(大约一小撮)按之前提到的方法煮水泡脚,能够预防和改善冻疮。如果用30-50克的干艾草和10-15克的红花同时煮水用来泡脚,还可以改善血液循环,预防和减轻静脉曲张、木梢神经炎。在一定程度上提高睡眠质量。在感冒期间用红花和艾草泡脚,还能起到一定的治疗作用。



泡脚时间不宜过长

以15-30分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

饭后1小时内不宜泡脚

吃完饭后,体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,

中药泡脚最好用木盆

铜盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

儿童不宜用过热的水长时间泡脚

因为足弓是从儿童时期开始形成

的,因此要从小注意保护。如果常用热水给小儿洗脚,足底的韧带就会变得松弛,不利于足弓的形成和维持,容易形成扁平足。

女性经期别自己乱用中药泡脚

女性经期出现的问题比较复杂,如果不能辨清原因就用中药泡脚,不但不会起到舒缓的作用,还可能加重痛经等症状。因此,如果女性希望用中药泡脚的方法来治疗痛经等经期健康问题的目的,最好能够咨询医生,根据自身情况对症下药。

安全泡脚 有禁忌