推拿八法治疗筋伤

在中医骨伤科中，手法具有极其重要的地位，仍为治疗骨伤疾病的首选方法。在骨伤疾患的治疗中，不但强调对骨折脱位的整复，更加重视对筋伤的治疗，体现了筋骨并重的观点。王师凭着一颗爱心，一双巧手，治疗无数伤损沉疴，深受广大患者爱戴,信受同道赞誉。现将其治疗筋伤的推拿八法整理如下。

推拿八法

1　推拿法　是指狭义的推拿法，即推法与拿法的合称。推法是用指、掌、拳或肘等部用力在治疗部位做直线运动的方法，有掌推式、指推式、拳推式、肘推式。拿法是用拇指与食指或其余手指相对用力一松一紧挤捏肌肉韧带等的方法，有多指拿式、两手拿式等。推拿法具有舒通筋络、祛瘀散结、松解粘连、缓解痉挛的作用。

2　按摩法　是指狭义的按摩，即按与摩两种手法的合称。按法是用手的各个部位在施术部位体表进行按压的方法，有掌按式、拳按式、指按式、前臂按式。摩法是用手指指腹或手掌在施术部位进行环行而有节奏地抚摩的方法，有指腹摩式、手掌摩式等。按摩法具有镇静止痛、消瘀退肿、开通闭塞的作用。

3　揉擦法　是用手指指腹、大小鱼际或掌根在施术部位做轻柔、缓和、回旋活动或做上下左右直线往反磨擦的方法，具有活血祛瘀、消肿止痛、温经通络、缓解痉挛、松解粘连、软化瘢痕的作用。

4　叩打法　此法为叩法和打法两种相似手法的合称。叩法是为术者用手或器具叩击患者效应部位，有指叩式、拳叩式。打法是用虚掌对施术部位进行有节奏地拍打，具有舒通气血、消除疲劳、舒通筋络的作用。

5　滚搓法　此法为滚法和搓法的合称。滚法是用半握拳状的手在施术部位利用腕关节的伸屈和前臂旋转，做复合、连续地往返运动的方法。搓法是用双手掌面挟住肢体两侧用力快速前后或内外方向进行搓揉的方法，具有调节气血、舒通经络、解痉止痛、祛风散寒的作用。

6　弹拨法　此法为弹法与拨法的合称。弹法是用拇指和食、中指指腹将肌束、肌腱等组织提拉放松的方法。拨法是用拇指或其余四指取与肌束、肌腱、韧带垂直方向，做单向或往复揉拨的方法，具有缓解肌肉痉挛、松解粘连、活血祛瘀、振奋经络的功能。

7　振抖法　是术者持患者肢体的一端作一次或数次的牵拉、抖动,具有松弛肌肉、关节，减轻手法反应，增进患肢舒适感的功能。

8　摇扳法　摇是运动患者肢体，是在术者协助下使患者各个关节进行各种术式和各个方向的被动活动。扳法是扳动肢体或躯体，使关节或躯体伸展、屈曲或旋转活动的方法，具有松解粘连、滑利关节、调正骨缝、整复错位的作用。

王师治伤因人而异，辨证施法。虽然人体解剖和气血规律基本一致，但由于个体的生长发育、生活环境和病理生理条件不同，每个人对手法的反应不完全相同，因而手法的力度应因人而异。必须与治疗对象病证虚实，以及治疗部位联系起来，因为人有男女老少之不同，体质有强壮虚弱之异，证有虚实久暂之分，治疗部位有大小深浅之不同。因此，何种手法、操作时间的长短、手法力量的轻重，以及掌握治疗的重点等，都因人、因病、因部位的不同而灵活运用，辨证施法。治疗过程中要仔细观察病人对每个手法的反应情况，及时调整手法力度大小，并适当与病人交谈，分散其注意力，减轻手法疼痛反应，以便手法力度达到必要的强度，这样才能达到理想的治疗效果。

蔡树辉

2020年10月2日

指导老师评语：

手法要经过长期的勤学苦练、仔细体会才能具有一定的功力。另一方面使用手法前要对病情作充分了解，必须有明确的诊断，应根据辨证施治的精神来运用手法，并对先用什么手法，后用什么手法，采用何种体位作出计划和安排，手法动作有节奏感、协调性,变换手法要灵活自然，用力要均匀缓和，轻而不浮，重而不滞，达到寓刚寓柔、刚柔相济的状态做到“机触于外,巧生于内，手随心转，法从手出”。

指导老师：王凯波

2020年10月7日