

寻找最中医

有这样一种痛,让你抬不起头,低不下腰,迈不开腿,伸不直手,身体的各个部位跟你“闹别扭”。针对这些颈椎病、腰腿痛、跟骨痛、网球肘、弹响指的患者,最中医寻找到了专门治“痛”的小针刀。7月18日上午,在江苏省中西医结合医院,针刀科主任葛恒清,也是40多年前开创针刀疗法的朱汉章的四大弟子之一,在直播现场一刀除病痛,两三分钟让患者利落抬头,手指弯曲自如。

见习记者 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 徐洋/摄



扫码看直播回放

神奇小针刀,短短几分钟颈椎不痛了

寻找最中医现场直播针刀疗法,还有专家亲自示范护颈椎“米字操”



江苏省中西医结合医院针刀科主任葛恒清为患者治疗颈椎病



葛恒清已有30多年的针刀疗法经验

揭秘

小针刀会割断神经和血管? 只是松解部分肌纤维

小针刀究竟是针还是刀? 直播现场,记者见到了小针刀的真容,乍一看,像是一把带手柄的粗针,细细看,却发现它的顶端是扁扁的刀刃。葛恒清介绍,小针刀是由金属材料做成的一种针灸用具,在形状上像是带刃的针。小针刀分为不同型号,形状和长短略有不同,一般长度为10~15厘米,直径为0.4~1.2毫米不等。他告诉现代快报记者:“真正起作用的是刀,针是一个形状。”

小小针刀到底是如何在肌肤之下施展拳脚的

呢? 1983年就开始学习小针刀,有着30多年经验的葛恒清解释,针刀治疗是通过各项检查和医生定位后,确定病灶,然后用针刀开个小口,一边缓缓进针,一边对慢性软组织病变部位进行切割、分离、松解、解压,也就是将那些粘连、紧张的筋膜、韧带和肌腱松一松,让本来僵硬的部分放松,患者活动就自如了,也就是以松止痛。

又是刀刃,又是切割,听到这些名词,很多人不免担心,会把筋割断么? 神经弄断了怎么办? 葛恒清解

释:“我们是切开不是切断。切的也不是神经、血管、肌腱,而是在不破坏肌肉纤维本来作用的基础上,切开一部分的肌肉纤维,达到松解的目的。”这种在皮肤下,无法直视的治疗,对于医生来说是非常大的挑战。“不仅要精通解剖学,扎针的手感也要练习无数遍,这样才能保证避开神经血管,直达病灶。”葛恒清告诉记者。

针刀专科也是江苏省中西医结合医院的特色门诊,由世界中医药联合会针刀医学分会理事葛恒清等专家组成。

现场

颈椎病:进刀出刀四五秒,伤口只有针眼大

“脖子特别僵硬,胳膊也是麻的,平常拿个东西都不方便,头也是又昏又疼,你看,抬头低头都昏得难受,犯恶心。”正在针刀科就诊的王女士说。记者注意到,她的动作幅度很小。葛恒清解释,“她这就是混合型的颈椎病,属于比较严重的。”

对皮肤表面进行消毒之后,葛恒清找到王女士病

灶位位置,并用记号笔点下标记。“患者是肩胛提肌出现了问题,影响到了颈椎的前屈后伸,把这块肌肉的起点和终点松开一点后,它就没有那么紧绷了,活动范围就可以恢复到原来的状态。”

葛恒清将针刀对准王女士的病灶点缓缓插入,微微摆动针刀,四五秒后就出针了。他介绍,小针刀是闭

合性手术,也是微创手术,进皮留下的伤口就像打针的针眼,两天后就愈合了,不会留下创口。

5个点做完,也不过两三分种。“轻松了!”治疗后的王女士抬起头来感叹。她利落地转了转脖子,比起手术前的缓慢和小心翼翼,动作显得轻快得多。“感觉抬头低头没那么紧了,胳膊好像也没那么麻了!”

腱鞘炎:一刀让无法伸直的手指“能屈能伸”

“还有一类病,叫腱鞘炎,以前常发生在纺织工人、总打毛衣的这一类人身上,因为他们用手频繁,现在手机一族、电脑一族也出现了这个毛病,手部关节闹起了别扭。”葛恒清介绍,这类问题小针刀也能治,而且是当场见效。

直播现场,躺在病床上的李先生,拿出右手蜷缩着的食指,告诉现代快报

记者:“十天前就发现这个手指不对劲,动的时候就像卡住了一样,还会响。”葛恒清介绍:“他这个俗称弹响指,也是腱鞘炎的一种,其实是因为环状韧带将肌腱卡住了,用小针刀把这个环松一松,让肌腱能够活动自如,他的手指自然就‘能屈能伸’了。”他介绍,其实在发病初期,患者手指也能被动拉直,但

是拖延久了,会变成永久的活动性不便。

1分钟左右的松解后,葛恒清一声令下:“伸直!”李先生的食指听话地直了起来,也没有再发出弹响声。李先生表示,“自己以前有一个手指就试过小针刀,有作用,关键是还很快,所以这次这根手指一不听话,就来找小针刀了,治得服服帖帖的。”

米字操不是甩头舞 一定要把握好度

前段时间,流行用脑袋对着天空写“米”字,以此来缓解颈椎不适,朋友圈里跟风学的人有不少。葛恒清表示,其实这也是颈椎保健操的一种,和米字操是一个原理。在现场,他给大家示范了一套自己每天都做的米字操。

他建议大家早晚都可以做,一次写10个“米”字就可以了。

“首先我们要用双手捏一捏后颈部,将肌肉松开。然后我们开始写‘米’的一竖,脑袋往前屈,再往后伸;再写一横,脑袋右侧屈、左侧屈;最后来写四个点,就把它当成一个叉,我

们的脑袋往右前、左后,再往左前、右后,就完成了。”葛恒清一边活动,一边详细地进行了讲解。

看起来容易,“度”要把握好。葛恒清说:“每次脑袋活动的角度把握在35度到45度,也就是你往一个方向偏头时,脖子感觉到有拉的程度就可以了。”他强调,这些动作很好学,但是想有效果,一定要掌握好“度”,才不会适得其反。有的人喜欢拉伸得很紧,觉得这样才到位才能起到作用,但是用力过度,头都甩起来了,就甩出了问题,极易造成软组织拉伤,小关节损伤。

保健操是预防不是治疗 不适合所有人

早晨晚间,广场公园,总有许多老人喜欢这样摇头晃脑甩一甩。葛恒清表示,本身有心脑血管疾病,还有轻微脑梗的患者,都不适合做,容易甩出毛病。他说:“米字操能缓解颈椎不适,但并不是所有人都能做。没有颈椎疾病的可以试一试,但如果已经有了病痛,比如有颈椎基础病,或者颈椎不稳定的患者,千万不要随意试。”

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

福利

提醒

