



# 简易针灸， 点亮偏瘫居家康复路

◎百色市田阳区中医医院 罗 义

偏瘫，又叫半身不遂，是由脑中风、脑血栓、脑出血等原因引发的身体一侧运动功能障碍，患者的恢复过程漫长且艰辛。除常规的物理治疗、康复训练和药物治疗外，针灸作为传统中医治疗手段，也被越来越多人接受并应用于偏瘫的居家康复中。它不仅能促进血液循环、缓解肌肉痉挛，还能通过调节气血、改善神经功能帮助患者恢复运动能力，家属也可通过简易针灸护理手法在居家环境中辅助患者康复。那么，居家偏瘫康复中该如何开展简易针灸护理，又有哪些注意要点呢？

## 偏瘫康复面临挑战

偏瘫作为常见神经系统疾病，致使患者一侧肢体运动功能丧失，日常生活自理能力大幅降低，生活质量深受冲击，其康复面临诸多棘手难题亟待解决。

**运动功能恢复：**借助物理治疗、专业康复训练等科学手段，精准刺激患者受损部位，逐步激活肌肉活力，循序渐进地助力患者重新掌握肢体运动技能，恢复受损运动能力。

**肌肉痉挛的缓解：**偏瘫常伴有肌肉痉挛或僵硬状况，这极大地限制了患者的活动范围。需采用针对性措施，如合理按摩、适度拉伸等，有效缓解肌肉紧张，提升患者活动自由度。

**神经修复与再生：**聚焦改善受损神经功能，运用先进医疗技术与科学康复方法，为神经恢复创造良好条件，激发神经自我修复潜能，推动受损神经实现再生与功能重建。

## 针灸发挥关键作用

针灸作为传统中医疗法，通过刺激身体特定穴位，调整气血运行、促进经络畅通，激发人体自身

调节功能，为偏瘫患者康复提供助力，在多个方面发挥关键作用。

**改善血液循环：**针灸刺激特定穴位，可促进局部血液循环，让氧气与营养物质更充足地输送至患处。这既能减轻肌肉痉挛，助力组织修复，又能加速神经修复、清除代谢废物，推动康复进程。

**促进神经功能恢复：**针灸刺激神经系统，能改善大脑对肢体的掌控。激活相关神经元后，可恢复脑神经功能，提升神经再生能力，让受损神经逐步修复，进而恢复患者的运动功能。

**缓解肌肉痉挛：**偏瘫患者多有肌肉痉挛僵硬问题，针灸能调节神经与肌肉平衡，有效松弛紧张肌肉。让患者肢体得以更好伸展，运动功能也能在肌肉状态改善后逐步恢复。

**提高免疫力：**偏瘫患者免疫系统易受影响，易引发其他疾病。针灸可调节体内免疫系统，增强身体抵抗力，降低感染风险，减少并发症发生，助力患者更好康复。

## 居家针灸护理手法

居家时，家属学习简易针灸

护理手法，能为偏瘫患者康复添助力，以下介绍几种常见穴位刺激法，操作简单，效果显著，助力患者逐步恢复身体机能。

**刺激合谷穴：**合谷穴在手背部，处于大拇指与食指间，是常用针灸点。它能刺激大脑皮层、调节中枢神经。对偏瘫患者而言，针刺可调节气血、促进循环、恢复肢体功能。家属可用拇指和食指轻捏患者合谷穴，按压1~2分钟，每次按3~5次。

**刺激足三里穴：**足三里穴在小腿前侧，髌骨下3指处，是常用调理穴位。它能增强气血流通、改善肢体血供、促进运动功能恢复，缓解肢体乏力与痉挛。家属可用食指、中指轻按摩该穴，按压10~15分钟，每天1~2次。

**刺激大椎穴：**大椎穴在颈部后方，第七颈椎棘突下方。刺激此穴可调节神经系统功能，缓解脊柱紧张感，助力改善上肢功能。家属可用食指或中指在大椎穴处按压或轻按摩，每次持续5~10分钟，每日进行1~2次。

**刺激肩井穴：**肩井穴位于肩膀上，肩胛骨顶端正中。对于上肢偏瘫患者，刺激此穴能改善肩部血液循环，缓解肩部肌肉僵硬，促进肢体活动。家属可用拇指或食指在肩井穴处按压并轻轻按摩，每次持续5~10分钟。

居家针灸护理作为偏瘫康复的一种辅助治疗手段，能够有效缓解肌肉痉挛、促进血液循环、恢复神经功能，从而帮助患者恢复运动能力，家属通过学习一些简易的针灸护理手法，能够在日常生活中积极参与到患者的康复过程中，帮助他们走向健康的道路。然而，针灸治疗应结合患者的具体情况，适度、科学地使用，并定期进行医学评估，确保康复效果的最大化。☺