

## 太极拳在乳腺癌术后的干预方法

霍明，夏晓斌

北京朝阳区三环肿瘤医院，北京 100029

**摘要：研究的目的：**女性癌症患者中乳腺癌的发病率高，5 年存活率高达 92%。乳腺癌术后约有 30% 的患者特别是体胖的患者由于乳房摘除后，出现重心失调，代偿性脊柱侧弯，胸腰痛等运动障碍，严重影响到患者的日常生活动作。并且在回归家庭，恢复工作后，由于对自己身体印象的认知障碍，核心肌力失衡，造成身体重心左右失调，影响日常生活活动。国际上针对乳腺癌术后肩关节功能障碍已经确立了康复指标，但是还没有关于乳腺癌术后平衡障碍的研究。太极拳是中华民族最灿烂的文化瑰宝，是我国古代导引术发展的结晶，也是我国传统导引健身法发展的最高形式。运用太极拳技术在静态中找到影响平衡的基本因素，指导患者在动作的虚实变化中掌握身体的动态平衡。从肌肉、骨骼、神经、意识的训练，最后形成身体的上下统一协调的联动机制，达到平衡运动功能的修复。中医讲：“形不足者，温之以气”。用提升阳气功，提升患者之阳气，达到以形练气，以气固形的效果。最终解决患者术后平衡运动功能和身体对称性运动障碍问题。**研究意义：**2019 年中共中央国务院发布《关于促进中医药传承创新发展的意见》，文件提出提升中医药特色康复能力，促进中医药、中华传统体育与现代康复技术融合，发展中国特色康复医学，实施中医药康复服务能力提升工程的重要指示。太极运动康复是中医康复的一个重要组成部分。我们在肿瘤康复中的实践运用，就是把中华传统体育与现代医学康复技术相融合的一种创新，是医体融合的新途径、新手段。**国内外研究现状：**近二十年来，国际上许多专家及临床医师对太极拳与疾病预防及健康促进等进行相关研究，也证实太极拳对于身体及心理的健康有显著的成效。我们国家也有许多组织机构在对太极拳进行研究，但直接在医院把太极拳和肿瘤患者结合起来的并不多。从 2017 年我们就和三环肿瘤医院合作，通过实践创建了太极运动康复新理念。它是以传统武术太极拳、健身功法的健身机理为基础，结合中医学、运动生理学、临床运动学等多学科进行有机整合，应用太极拳内外兼修和整体运动规律为手段，针对患者实际情况而制定的精准康复方案。**研究目标与内容：**1、研究目标：探讨太极运动训练方法改善乳腺癌根治术后的平衡障碍，预防跌倒的效果优于不进行康复及以往的康复理疗手段，提高患者的日常生活能力和生活质量（QOL）。2、研究内容及关键技术。本课题通过太极运动训练法的干预，改善癌症根治术后的平衡障碍，预防跌倒等问题。并制定太极运动自我训练功法，巩固治疗效果，解决患者回归家庭后的相应康复问题。独自开发乳腺癌术后患者太极运动康复干预方

法。**技术特色与创新点:** 根据乳腺癌患者症状及运动障碍制订太极运动康复治疗原则和干预方法: 1、运用太极拳的立身中正, 抓住上下一条线和左右平衡的对称性训练, 解决患者身型的对称性问题。2、运用吴式太极拳对拉拔长的内拉伸原理, 理顺筋肉, 疏通气血, 达到舒筋通络。在运用对拉拔长、前去必有后撑的前提下, 采用裹抱回环, 内撑外裹, 避免局部关节活动过大, 造成拉伤, 起到一个抗阻和保护作用。3、运用主动手带动被动手的运动方式, 保证肢体在运动中掌握动态平衡, 达到矫正关节, 让患者在自我运动中找到身体平衡对称点, 保持核心功能区的中正安舒和肢体运动平衡。从而达到骨正筋柔, 气血通畅。4、运用螺旋缠绕及三节运动规律, 通过远端小关节的旋转, 带动近端大关节的运动, 解决患者肩关节不能外翻及淋巴水肿造成的上肢运动障碍。改善局部血液循环, 调节肌肉的收缩与舒张, 使组织间压力得到调节, 以促进组织周围血液循环, 增加组织灌流量, 从而达到活血化瘀, 祛瘀生新的作用, 对改善乳腺癌患者的上肢淋巴水肿有很好的效果。5、提升阳气, 改善患者的卫阳气虚的问题。解决患者怕冷、不出汗、身乏气虚的症状。通过肢体的导引运动, 推动机体的气血运行, 阳动而阴散。增强患者的精气、谷气、清气、正气, 达到心安而不惧。太极运动康复干预方法主要结合中国传统健身功法和各式太极拳的运动特点, 太极运动康复干预方法具有一定的独创性和实效性。**研究方案与技术路线:** 1、研究方案: 1.1 研究设计本研究假设为太极拳结合核心肌力训练的干预效果优于常规康复训练的干预效果。采取单盲法设计。1.2 研究对象: 试验对象为乳腺癌根治术后 0-3 个月患者 30 人, 使用随机取样法分为太极拳组, 常规康复训练组, 每组各 15 人, 干预时间为 12 周。1.3 干预方法: 太极拳组的具体实施方法为现场太极运动康复老师指导练习法。通过老师领做和患者自己做的办法。1.4 数据采集和管理。**研究结果及结论:** 经过 12 周的太极运动康复功法指导, 以及研究人员的跟踪测评。接受太极运动康复的患者比常规康复训练组有明显改善。特别是在患者的平衡障碍改善效果上优于常规康复组。患者的上肢淋巴水肿复发率也有所降低。

**关键词:** 太极拳, 太极运动康复, 乳腺癌, 三环肿瘤医院