

基于中国传统运动疗法的慢性筋骨病康复模式 构建思路探析*

宋永嘉, 张增乔, 翟天军, 冯伟**

(上海中医药大学康复医学院 上海 201203)

摘要:中国传统运动疗法作为极具特色的康养健身运动疗法,在防病治病中的宝贵价值备受国际康复医学界关注。而慢性筋骨病是骨伤科临床中的常见病、多发病与疑难杂病,临床呈现出“一大五多五高”的特征,成为当前重大的健康问题与临床防治研究课题。本文通过深入探究中国传统运动疗法特点以及其在慢性筋骨病康复中的应用原理、原则及优势作用,提出以传统运动疗法为依托,构建慢性筋骨病防病治病应用方法模式;以三因制宜为指导,构建医院-社区-团体-患者为一体的康复管理模式;以“治未病”工程为支撑,构建慢性筋骨病管理信息资源共享平台模式;为切实提高防、控、治的能力与水平找准抓手与路径,为构建慢性筋骨病康复模式提供新的思路与方向。

关键词:传统运动疗法 慢性筋骨病 中医康复

doi: 10.11842/wst.20210717002 中图分类号: R247 文献标识码: A

传统运动疗法是一种有益于身心功能康复的方法,是有功能障碍的患者通过运动、呼吸、意念等手段相结合,从而达到调身、调息、调神的作用^[1]。常见的中国传统运动疗法包括太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等,其种类较多、内容丰富、简便易学、寓练于乐。作为医疗的补充替代疗法,具有动静结合、神形兼备、身心同治、康体延年的特点,其悠久深厚的历史底蕴、庞大的群众运用基础及不断的医疗实践探究,逐步建成了具有深刻康复理论内涵、有良好康复治疗作用的传统运动疗法,对保障人民群众的健康权益发挥了重大作用,备受国际康复医学界关注。近年来,人口老龄化的加剧和疾病谱的变化,导致慢性筋骨病的发病率与日俱增,已成为严重影响我国居民健康的一大类疾病、成为公共卫生健康领域的重大问题之一,越来越引起医务工作者的高度重视。为弘扬中华文化、大力推广应用中国传统运动疗法,为全面落实

《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019-2030)》。本文基于中国传统运动疗法的基础研究与临床应用成果,探讨其种类、特点、及在慢性筋骨病康复应用中的原则与优势,找准防控和诊疗的抓手与路径,为构建慢性筋骨病康复模式提供新的思路与方向。

1 传统运动疗法的种类与特点

我国传统运动疗法经过历代中国医家、武学家的不断探究、运用和发展,创造和演化出了太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等种类繁多的养生保健功法及其它相关项目。作为极具特色的运动疗法,在长期的临床应用及日常锻炼中均使练习者获益,其显著的疗效和对健康的促进作用也备受人们关注^[2-4]。作为中国传统功法的杰出代表,具有悠久的历史发展渊源和丰富的中华文化哲理内涵,均是以中医理论基础为指

收稿日期:2021-07-17

修回日期:2022-06-21

* 国家自然科学基金委员会面上基金项目(81873328):基于TRPV4/SOX9/RUNX2信号轴探索牛蒡子汤对超负荷诱导早中期KOA干预的机制研究,负责人:冯伟。

** 通讯作者:冯伟,教授,博士研究生导师,主要研究方向:中西医结合骨与关节病损的机理研究、以及临床防治与康复机制研究。

导,注重形-气-神一体观与整体观念,将导引、气功、武术、医理等融合交汇一体化,是一种锻炼强度较低的康养健身方法与有氧运动^[5-6]。练习时将肢体活动动作、呼吸吐纳运动及心神意念调节三者相结合,通过调身、调息和调神的协调统一,达到外在形体锻炼与内在脏腑修炼和谐统一的全面锻炼;成为一种集强健筋骨、养生健身,疏通经络、行气活血,协调脏腑、宁心安神,调节平衡、祛病延年于一身的传统养生康复功法;彰显了传统运动疗法“筋弱者易之以强,筋糜者易之以壮”“外炼筋骨,内炼五脏”“动以养生,静以养神”之作用功效^[7]。因此,传统运动疗法的特点是从整体观念出发、注重整体康复,从天人合一出发、讲究道法自然,从三因治宜出发、强调主动运动。

2 慢性筋骨病的发病特点与危害性

慢性筋骨病是指由于人体生理机能的自然退变,并因劳损、外伤、感受外邪、代谢障碍等因素使其加速退变,造成脊柱、骨与关节、骨骼肌等部位筋骨动、静力平衡失调,最终出现全身和局部的疼痛、肿胀、麻木、肌肉萎缩、活动受限等症状体征的综合征^[8]。由此推论,慢性筋骨病发病机制复杂,兼并症状多而缠绵,病情呈进行性加重;加之运动系统疾病谱的变化,其涉及的疾病种类繁多、防治的重点疾病日益明确,如颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、骨质疏松症、骨关节炎等高居前列,给患者、家庭和社会带来沉重的经济负担与医疗负担。其在临床上存在“一大五多五高”的临床特征^[9],昭示该类疾患的复杂性、严重性,防治的紧迫性、艰巨性。研究表明,截至2016年,我国60岁以上人口达2.1亿,慢性筋骨病的平均发病率为25%^[10]。根据近期文献研究显示,慢性筋骨病的发病率正在逐年上升:我国65岁以上人群骨质疏松症患病率达32.0%,到2050年我国常见骨质疏松性骨折的医疗支出将达1745亿元^[11]。国外研究发现,腰椎间盘突出症发病率约为2%-3%,35岁以上的女性发病率约2.5%,男性约4.8%^[12]。膝骨关节炎在中老年人群中发病较多,65岁以上的人群中,膝骨关节炎患者约占人群中一半,随着我国人口老龄化的进展,膝骨关节炎的发病率还将逐年上升^[13]。在我国,颈椎病的发病率约为3.8%-17.6%,且每年新增颈椎病患者大约为100万人左右^[14-15]。上述流调显示,这一大类疾病严重影响中老年群体的生活质量、严重危害着人们的身体

健康,且其多因素致病、多病共存的严峻现状,亟需医务工作者在临床防治方面找准切入点,提高防、控、治的能力和水平。

3 传统运动疗法对慢性筋骨病的康复作用

3.1 传统运动疗法在慢性筋骨病中的应用原理

慢性筋骨病属于中医学“痹证”“筋伤”“骨痿”“骨极”等范畴。筋与骨同属于中医的“五体”,中医古籍中对于筋骨辨证关系的认识源远流长。如《灵枢·经脉篇》曰“骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙。”《素问·痿论篇》曰“宗筋者主束骨而利关节也。”均阐释了筋骨之间相互依存、相互为用的密切联系。骨为主体、是人体运动的支架,筋肉依附于骨之上、络节,是人体运动的动力,故筋骨相连相亲、刚柔相济、松弛有度、协调有序、动静结合,保持着“筋骨合和”的动态平衡状态,维持运动系统稳定灵活、复杂多变的功能活动特征。慢性筋骨病是一种与年龄相关的慢性、进行性、增龄性疾患,其病位在骨、关节、肌肉、筋膜等组织结构;其发生发展内因责之于肝肾内损、骨骼肌肉系统退变,外因是积劳伤身、或外感风寒湿邪,内外因叠加相合导致筋骨失养、内外失衡、经络闭阻,必然导致病变部位疼痛、肿胀、感觉异常及运动障碍等筋骨不和、动静力失衡的临床表现^[16]。故在防治方面强调调和气血与调衡筋骨为主要原则大法。

中国传统运动疗法以人体的脏腑经络、气血津液、皮肉筋骨等为一个有机整体,若通过肢体活动达到脏腑气血协调有序,则脾胃受纳运化功能旺盛、筋肉壮实有力,肝血充盈、筋得所养、运动灵活有力,肾精充足、骨得所养、骨骼坚强有力,进而保持运动系统稳定而灵活、平衡而有力的功效特性。传统运动疗法作为自然物理疗法的重要组成部分,除了注重外在的形体锻炼,更注重“形-气-神”三者的相互统一和具体应用,注重“调神”对人体生命活动具有的重要调节作用和主导作用,通过“神”来驭气运形,更准确地达到康复锻炼、减轻疼痛目的^[6]。相关研究证明传统运动中一些动作在肌肉缓慢的拉伸过程中,可能激活深部感觉神经传入,减少伤害性信息传递,从而缓解疼痛^[17]。长期慢性的劳损会导致肌肉中的C纤维神经传入增加,产生慢性的疼痛,而拉伸的动作,可能首先激活肌肉组织的肌梭长度感受器,激发肌肉牵张反射,导致肌肉收缩,增加肌梭传入冲动,抑制C类感觉神经

纤维传导疼痛的传入,从而减轻疼痛^[18]。因此,坚持循序渐进、持之以恒、适度适量的传统运动疗法锻炼,即可促进神经对肌肉的调节、也可提高肌肉对骨骼的调控,进而提高身体运动平衡能力与协调控制能力,缓解或消除慢性疼痛,并增强肌力、影响骨代谢、提高骨强度、减少跌倒的风险发生。

3.2 传统运动疗法在慢性筋骨病中的优势作用

传统运动疗法对于慢性筋骨病的优势作用,不仅在于其骨骼肌肉的生理功能上的锻炼调养,更强调其正气恢复康复的重要性与精神情志的调养康复,是真正注重“形-气-神”三位一体的整体康复。传统运动疗法运用“形-气-神”三位一体论指导慢性筋骨病的康复治疗中,其优势在于:动静互涵、形神共修、内外兼修^[6]。动指的是形体锻炼活动或辅助治疗中的行气活血,疏经通络,筋骨关节运动;静指的是全身贯注,形体放松,意念、呼吸、吐纳收放自然,恬静和谐,以培养正气。动静互涵指的是“动中有静”“静中有动”,即在形体活动与康复治疗过程中保持精神舒畅和情绪安宁,达到外动内静、动中求静与外静内动、静中求动状态的高度统一。人体是不可分割的有机整体,各系统在神经系统的支配和调节下,既分工又合作、既依存又制约,实现各种复杂的生命活动,它们之间在生理活动或病理变化上密不可分、因果相联。因此,内养脏腑气血,强调“精神内守”,起到调息、调神的作用;外壮筋骨皮肉,以达到调体、调衡的作用。精气神三者和谐统一,使精可化气,气可化精,精气生神,精气养神,而神可驭精气。保持“形-气-神”三位一体的自然和谐、脏腑协调、气血通畅、正气旺盛,有助于促进身心健康,提高生命质量。多个专家共识与诊疗指南^[19-21]参照英国牛津循证医学中心(OCEBM)证据体系由高到低分为I-V个等级、参考美国物理治疗协会(APTA)使用的推荐等级标准,由强到弱分为A-F六个推荐等级,在传统功法训练应用于骨关节炎、骨质疏松症等疾患上推荐太极拳训练(II级证据,B推荐)、弱推荐八段锦、五禽戏、易筋经训练(II级证据,C推荐),彰显了传统运动疗法在防病治病中的重要价值。

3.3 传统运动疗法在慢性筋骨病中的运用原则

传统运动疗法在慢性筋骨病的康复运用原则,概括为如下几方面:一是强调“三调”统一,使机体形神共修、内外兼修;慢性筋骨病患者在传统运动康复中的关键环节应是调养心神、涵养真气、促进康复,临床

研究发现,焦虑、抑郁等不良心理情绪,会对老年骨科患者的预后带来严重影响^[22];故心神状态的和谐对患者及健康者来说均具有重要的康复作用效果,主观意志、干扰情绪都将影响其康复治疗的功效。二是强调循序渐进、适度适量康复锻炼;慢性筋骨病患者多以老年人群为主,其患病程度与患者的年龄、体质及发病时长等密切相关,这要求选择运动疗法及制订运动处方时,必须充分考虑患者的整体状况和局部病情,康复锻炼时次数应由少渐多、时间应由短渐长、动作幅度应由小渐大。研究表明,运动量适宜的表现是患者运动之后食欲增进、睡眠良好、情绪轻松、精力充沛,即使增大运动量,也不感到疲劳;反之,如运动量过大就会表现出运动后食欲减退、汗出不退、自觉疲劳、精神倦怠、应酌情减少^[23]。故把握到位可防止出现偏差、拟或加重病情。三是强调持之以恒、久久为功;任何康复锻炼都是一个长时间的过程,在对骨质疏松症的研究当中,已有诸多研究证实长期循序渐进锻炼能维持和提高骨矿含量及强度,提高身体稳定性,改善平衡和协调功能,降低跌倒的风险,防止脆性骨折的发生^[24-26]。总之,针对各种慢性筋骨病在全方位、全周期的康养过程中要讲求主动性、渐进性、持续性、整体性、适度性及针对性的康复运动疗法。

4 传统运动疗法在慢性筋骨病中的康复模式构建

4.1 以传统运动疗法为依托,构建防病治病应用方法模式

传统运动疗法将中医“形-气-神一体观”相融合,发展出其温和流畅、动静结合的各种类功法动作特点,它符合现代康复运动疗法的要求,在运动的强度、频率和持续时间等方面适中适度适量,病人更易接受依从而行,且相比其他运动方式方法,具有形体优美,注重呼吸吐纳,追求形神统一的优势,有益于练习者的身心健康^[27]。但传统运动疗法也存在动作强度标准不清,锻炼强度与慢性筋骨病患者康复分级不对应、治疗机制欠明确、且缺少科学量化指标等问题。结合慢性筋骨病的发病态势以及防治中的原则要求,充分发挥传统运动疗法的优势与特点,构建科学化、体系化、规范化、可操作性强、可选择性好的应用方法模式是迫切且必须的关键课题^[28-29],故在具体应用方法体系模式的构建中,应以现代康复医学知识为基础,以传统运动疗法理论为指导,在规范动作、强度的前提

下,建立传统运动疗法的医学规范化标准或指导方案,进行中国传统功法运动种类分级、动作分级;在对患者病情评估的基础上,应因人而异、因病而异,推荐其选择应用适当、适量、适宜的练功方法,并加以分期、分部位对待;这有易于医生全面指导和患者接受治疗并按照标准自我练习,利于构建规范化的慢性筋骨病防病治病应用方法模式^[30]。

4.2 以三因制宜为指导,构建医院-社区-团体-患者为一体的康复管理模式

慢性筋骨病的发生、发展受多种因素影响,故在防治的全周期中应以“三因制宜”为指导,严格遵循因人制宜、因地制宜、因时制宜三个方面的原则要求。康复锻炼方法方案要充分考虑到患者的年龄、体质、性别、生活习惯及功能障碍程度等不同特点,根据患者的整体状况和局部病情选定个性化运动疗法,注重内容、程度、时间、次数等逐渐增多逐步增加并增进效果,做到“因人制宜”。根据不同地区的地理环境特点和锻炼方式习俗,做到“因地制宜”。考虑四时气候的变化对人体的生理功能、病理变化均会产生一定的影响,康复锻炼时应结合不同季节、不同时辰的特点,选择好锻炼方法,做到“因时制宜”。故“三因制宜”在理论层面和综合应用手段上与现代生物-心理-社会-环境的医学模式高度契合。为此,必须建立“医院-社区-团体-患者”的康复管理模式,通过社区将慢性筋骨病患者与医院直接联系、联动,发挥医院的引领指导作用;将医院的传统运动康复诊疗方案通过社区,应用发挥到患者身上,提高社区的康复理论水平及实践能力。同时发挥传统运动团体的影响力,及互相督促、协同进步的作用,增强患者的依从性、主动性,将传统运动康复疗法融入日常生活,提升患者的康复疗效与生活质量。建立慢性筋骨病专科医联体,整合共享医疗资源,降低诊疗费用,提高医疗质量,为患者提供分层级、分阶段、同质化、连续性的传统运动康复服务,实现以医联体之“通”,破解群众看病之“痛”,让康复回归社区^[31-32]。如上海中医药大学附属龙华医院“骨骼健康团队”自2015年启动“骨健康直通车”服务模式,进社区积极推广中医治未病理念和普及养生保健方法等项目,惠及民生,效果突出^[33]。

4.3 以“治未病”工程为支撑,构建慢性筋骨病管理信息资源共享平台模式

“治未病”是中医学具有代表性的学术思想,是中

华文化的瑰宝和中华文明的结晶,其关于预防、保健、治疗、康复为一体的综合防治理念、方法和手段对医学发展及保障人民群众的健康权益做出了巨大贡献,在当代医疗卫生保健体系中占有重要地位,在健康管理、传染病防治、肿瘤防治、慢性病防治等方面,都发挥着重大作用^[34-35]。“治未病”思想和传统运动疗法在慢性筋骨病的防治中体现出较大的潜力和优势,各地医家积极开展临床相关防治实践工作所取得的成效正逐渐被认知与推广应用。针对慢性筋骨病“一大五多五高”的特征,在健康管理中所涉及研究的文献和信息较多,研究者需要花费大量精力和财力去收集、整理、研究。因此,在“治未病”工程的支撑下,搭建“患者-研究者-社区-医院”的数据信息管理资源共享平台建设,实现网络上传患者信息、医院治疗方案、社区执行情况、以及研究者的研究结果之医学共享合作机制至关重要。这有利于研究者从中获取更广泛、更具时效性的慢性筋骨病患者相关信息资源,增强证据的有效性,提高研究数据的透明度和可靠性,提高研究者的研究水平和工作效率,节约人力成本,促进临床医疗防治水平的不断提升,将共享合作的机制实现资源利用最大化,实现互利共赢具有重要的指导意义^[36]。

5 问题与展望

慢性筋骨病在骨伤科临床诊疗中已成为现代常见病、多发病与疑难杂病,成为当前重大的健康问题与临床防治研究课题。鉴于其发病人数高、致病因素复杂、涉及学科多、危害性大,且存在着对其认知度与防范意识水平的参差不齐等现实状况。面对严峻健康形势和主要挑战,面对以侧重治疗的疾病医学正向侧重预防、防治一体的健康医学转变,面对医学模式面临的困境和全球医疗费用问题。我们要深刻思考医学的目的与任务,真正认识到中国传统运动疗法在防病治病中的宝贵价值和优势特色,在医者、患者中的依从性和认可度,积极开展传统运动疗法的多地区多中心大样本临床RCT试验和临床流行病学调查研究,开展前瞻性的队列研究以及实验研究等,为切实提高慢性筋骨病的防、控、治的能力与水平,提供科学理论依据和有力保障;从而不断探索中国传统运动疗法在慢性筋骨病康复模式的建立与应用,提升其在临床实践中的科学价值和应用能力,达到传统运动疗法

的规范化和标准化,患者康复锻炼的高效化和等效性,医院-社区-团体职能作用的合理化和明确化,不

断满足民众日益增长的健康需求,共同推进健康中国战略行动计划的实施与建设。

参考文献

- 1 郑炜东,曲妮妮.基于中国传统运动疗法的肺系疾病康复应用体系构建探析.世界科学技术-中医药现代化,2020,22(4):1348-1353.
- 2 Salmoirago-Blotcher E, Wayne P M, Dunsiger S, et al. Tai Chi is a promising exercise option for patients with coronary heart disease declining cardiac rehabilitation. *J Am Heart Assoc*, 2017, 6(10): e006603.
- 3 Zheng G, Li S, Huang M, et al. The effect of Tai Chi training on cardiorespiratory fitness in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 2015, 10(2):e0117360.
- 4 范文,郭金赫,李青敏,等.传统运动疗法在心脏康复中应用的研究进展.中西医结合心脑血管病杂志,2019,17(24):3957-3960.
- 5 陈立典.充分发挥中医在疾病康复中的作用.康复学报,2018,28(2):1-4.
- 6 苏嘉,谢平金,廖璐,等.“形-气-神”三位一体理论在中医康复学中的核心作用探讨.中国中医基础医学杂志,2020,26(12):1775-1778,1783.
- 7 宋永嘉,郑吉元,李泽佳,等.传统运动疗法在现代慢性病防治中的应用价值.中医药临床杂志,2015,27(4):462-464.
- 8 王拥军,梁倩倩,唐德志,等.施杞防治慢性筋骨病学术思想与研究.上海中医药杂志,2017,51(4):1-5.
- 9 宋永嘉,李晓峰,鲍嘉敏,等.大健康视角下慢性筋骨病诊疗思路探讨.中华中医药杂志,2020,35(2):543-545.
- 10 王丽敏,陈志华,张梅,等.中国老年人群慢性病患者状况和疾病负担研究.中华流行病学杂志,2019,40(3):277-283.
- 11 中国中西医结合学会骨伤科专业委员会.骨质疏松症中西医结合诊疗指南.中华医学杂志,2019,99(45):3524-3533.
- 12 中华医学会疼痛学分会脊柱源性疼痛学组.腰椎间盘突出症诊疗中国疼痛专家共识.中国疼痛医学杂志,2020,26(1):2-6.
- 13 中华医学会骨科学分会关节外科学组.骨关节炎诊疗指南(2018年版).中华骨科杂志,2018,38(12):705-715.
- 14 汪玉凤,王星杰,胡利人,等.颈椎病患者评定量表的研究现状.预防医学论坛,2019,25(8):638-640.
- 15 袁彩虹,张杰,龙盛荣.基于GoPubMed针灸治疗颈椎病的文献计量学分析.中国中医基础医学杂志,2019,25(3):353-356.
- 16 李西海.基于中和思想初探慢性筋骨病的防治新策略.中华中医药杂志,2020,35(4):1651-1653.
- 17 陈李圳,景向红,代金刚.太极拳和八段锦缓解慢性疼痛机制的研究进展.中医杂志,2021,62(2):173-178.
- 18 张铭.牵张反射和腱反射.高等函授学报(自然科学版),2002(5):40-42.
- 19 许学猛,刘文刚,詹红生,等.肌肉训练康复治疗膝痹(膝关节炎)专家共识.按摩与康复医学,2020,11(19):1-4.
- 20 原发性骨质疏松症患者的营养和运动管理专家共识.中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志,2020,13(5):396-410.
- 21 邹军,章岚,任弘,等.运动防治骨质疏松专家共识.中国骨质疏松杂志,2015,21(11):1291-1302,1306.
- 22 Scheffers-Barnhoorn M N, van Haastregt J C, Schols J M, et al. A multi-component cognitive behavioural intervention for the treatment of fear of falling after hip fracture (FIT-HIP): protocol of a randomised controlled trial. *BMC Geriatr*, 2017, 17(1):71.
- 23 许光旭.中医与康复技术体系的挖掘与辩证.康复学报,2020,30(1):11-15.
- 24 Chow T H, Lee B Y, Ang A, et al. The effect of Chinese martial arts Tai Chi Chuan on prevention of osteoporosis: A systematic review. *J Orthop Translat*, 2018, 12:74-84.
- 25 王富鸿,张金梅,徐涵潇.新编五禽戏练习对老年女性平衡能力和骨密度的影响.中国骨质疏松杂志,2018,24(12):1577-1581.
- 26 刘静,吴文忠,徐道明,等.传统功法治疗原发性骨质疏松症临床研究进展.中国骨质疏松杂志,2019,25(12):1817-1820.
- 27 Wiczorrek G, Weber U, Wienke A, et al. [Adherence to phase III cardiac rehabilitation programs: a prospective, randomized comparison between a conventionally conducted program and a Tai Chi-based program]. *Sportverletz Sportschaden*, 2016, 30(2):95-100.
- 28 Chen X, Jiang W, Lin X, et al. Effect of an exercise-based cardiac rehabilitation program "Baduanjin Eight-Silkens-Movements with self-efficacy building" for heart failure (BESMILE-HF study): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 2018, 19(1):150.
- 29 Yu M, Li S, Li S, et al. Baduanjin exercise for patients with ischemic heart failure on phase-II cardiac rehabilitation (BEAR trial): study protocol for a prospective randomized controlled trial. *Trials*, 2018, 19(1):381.
- 30 陈立典.健康中国战略下康复服务发展的探讨.康复学报,2018,28(1):2-4,12.
- 31 王冰倩,赵平,左煌,等.三甲综合医院康复院区的建设与运行实践.医院管理论坛,2021,38(1):35-36,25.
- 32 宋永嘉,王凯,宋敏.基于价值医疗理念的慢性筋骨病中医药防治优势分析.甘肃中医药大学学报,2020,37(1):60-63.
- 33 上海中医药大学“慢性筋骨病研究中心”.慢性筋骨病的防治研究——上海中医药大学王拥军教授团队研究思路与方法概述.世界科学技术-中医药现代化,2021,23(10):3437-3446.
- 34 宋敏,宋永嘉,王凯.论中医“治未病”思想对现代预防医学的贡献与启示.甘肃中医药大学学报,2020,37(5):31-35.
- 35 李灿东,夏淑洁,雷黄伟.中医健康管理与整体观念.中华中医药杂志,2019,34(10):4683-4686.
- 36 Taichman D B, Backus J, Baethge C, et al. Sharing clinical trial data: a proposal from the International Committee of Medical Journal Editors. *Rev Med Chil*, 2016, 144(1):11-13.

Analysis of the Construction of Rehabilitation Model of Chronic Musculoskeletal Disease Based on Chinese Traditional Exercise Therapy

Song Yongjia, Zhang Zengqiao, Zhai Tianjun, Feng Wei

*(School of Rehabilitation Medicine, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine,
Shanghai 201203, China)*

Abstract: As a very characteristic exercise therapy, the value of traditional Chinese exercise therapy in disease prevention and treatment has attracted the attention of the international rehabilitation medical community. Chronic musculoskeletal disease is a common, frequently-occurring and difficult miscellaneous disease in orthopedics and traumatology clinic. By deeply exploring the characteristics of traditional exercise therapy in China and its application principle, principle and advantage role in the rehabilitation of chronic musculoskeletal diseases, this paper proposes to build an application method model for the prevention and treatment of chronic musculoskeletal diseases relying on traditional exercise therapy; construct a rehabilitation management model integrating hospital-community-group-patient guided by three-factor conditions; construct a resource sharing platform model for the management information of chronic musculoskeletal diseases supported by the "prevention of disease" project; find a correct path for improving the ability and level of prevention, control and treatment, and provide new ideas and directions for constructing a rehabilitation model of chronic musculoskeletal diseases.

Keywords: Traditional exercise therapy, Chronic musculoskeletal disease, Chinese rehabilitation

(责任编辑: 周阿剑、李青, 责任译审: 周阿剑, 审稿人: 王瑀、张志华)