

推拿治疗颈椎病的机理及颈椎病的防治

李文锋

宜宾市中西医结合医院针灸康复科 四川宜宾 644000

【中图分类号】R244.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)03-082-01

颈椎病,是指由于颈椎间盘退行性改变、颈椎骨质增生和颈部损伤等因素引起脊柱内、外平衡失调,刺激或压迫颈神经根、椎动脉、脊髓或交感神经而引起的一组临床综合征,又称颈椎综合征。本病好发人群在30~60岁之间。

1 病因病机

1.1 外伤和劳损各种急、慢性外伤和劳损可造成椎间盘、韧带、后关节囊等组织不同程度的损伤,从而使脊柱稳定性下降,促使颈椎发生代偿性增生,增生物如直接或间接压迫神经、血管,就会产生临床症状。

1.2 退变一般30岁后颈椎间盘开始退变,且多从软骨板开始,其逐渐骨化,通透性逐渐降低,造成髓核逐渐脱水,以至纤维化,椎间盘厚度减小,椎间隙变窄,脊柱稳定性下降。因此,会使后关节囊松弛,关节腔减小,关节面易磨损而发生增生;同时钩椎关节面也因间隙变小而易发生磨损,造成关节突增生;由于前纵韧带、后纵韧带的松弛,使椎体稳定性下降,从而促使椎体发生代偿性增生;因椎间盘厚度下降,使椎间孔上、下径变窄,使各增生部位更易压迫神经、血管而产生临床症状。

此外,颈项部受寒冷刺激,可使肌肉、血管痉挛收缩,造成局部循环障碍,加剧刺激压迫,而产生颈椎病的一系列临床症状。中医学认为,本病是因肝肾不足,气血渐亏,经筋失养,或因颈部外伤,瘀血阻滞;或因外感风寒湿邪,邪入经络,经气受阻而发病。

2 手法治疗

2.1 治则舒筋活血,解痉止痛,整复错位。

2.2 手法按揉法、才袞法、拿捏法、拔伸法、提拿及拿揉法、指拨法、牵抖法、拍打法等。

2.3 取穴风池、风府、大椎、缺盆、肩井、天宗、曲池、手三里、小海、合谷等穴。

2.4 操作方法按揉上述常用穴位各30s,才袞患者颈项、上背和上肢部,才袞法操作快结束时,应在才袞中配合颈项部各方向被动运动数次。拿捏颈项两旁的软组织,颈项部拔伸法配合提拿及拿揉、指拨各2min。颈项部拔伸时,可用掌托或肘托拔伸法把颈椎牵开,边牵引边使头颈部前屈、后伸和左、右旋转动作,提拿患者两侧肩井并拿揉患肢,多指横拨腋下游离神经分支,拍打肩背部和上肢部。

2.5 随症加减神经根型,加用斜扳颈椎法;椎动脉型,加用按揉法于两侧玉枕、太阳、百会、印堂各2min;脊髓型,加用才袞法和点压法在腰骶部及患肢操作,有尿滞留和大小便失禁者用一指禅推法于关元、气海、三阴交、廉泉、肾俞各2min,摩腹3min;交感型,加用摩胸法,推膻中、内关,指揉阳白、印堂、鱼腰、太阳和眼眶四周各2min。

3.6 治疗方解通过按揉、滚法操作、被动运动和拿捏相关穴位,可达舒筋通络、活血祛瘀和解痉止痛的作用;颈部拔伸配合提拿及拿揉、指拨,共奏松解粘连、滑利关节和理筋整复之功;拍打法可消除手法引起的局部不适反应;行斜扳颈椎法,可解除颈部肌肉痉挛,增大椎间隙,改善神经根与

周围组织的关系;按揉玉枕、太阳、百会、印堂等穴意在舒筋活血、通络止痛;滚法和点压腰骶部及患肢,可温经散寒、活血化瘀;一指禅推关元、气海、三阴交、廉泉、肾俞和摩腹,意在活血通络、补气利尿;用摩胸法和推膻中、内关以宽胸理气,指揉阳白、印堂、鱼腰、太阳和眼眶四周可镇静安神。

3 颈椎病的预防

预防是防止颈椎病发病重要环节之一。通常从病因及发病诱因两方面采取措施,有效地降低发病率和防止已治愈患者的复发。

3.1 纠正生活中不良姿势,防止慢性劳损

颈项中软组织慢性劳损,是发生颈椎病的病理基础,生活中的不良姿势是形成慢性劳损的主要原因之一,所以纠正日常生活中的不良姿势,对预防颈椎病有十分重要的意义。例如,有人喜欢俯卧,为了呼吸,只能将头扭向一边,这样会发生1~4颈椎扭伤。颈轴侧弯,达到代偿时,就会出现头昏头痛和眼、耳、鼻喉等症状。由于损害颈椎的正常力学平衡,会加速各颈椎的椎间盘退变;有人平时姿势尚好,但当看小说、电视时,习惯把头靠在床栏杆上或沙发扶手上,造成屈颈屈背扭腰等,这样会因脊柱椎间韧带损伤而致该段脊柱失稳。

3.2 合理用枕

枕头是颈椎的保护工具,一个成年人,每天睡眠6~9h,即每天有14~13的时间是在枕头中度过的,所以枕头一定要适合颈部的生理要求。人在熟睡后,颈肩部肌肉完全放松,只靠椎间韧带和关节囊的弹性来维护间结构的正常关系,如果长期用高度不合适的枕头,使颈椎某处屈曲过度,就会将此处韧带、关节囊牵长并损伤,而造成颈椎失稳,发生关节错位,进而发展成颈椎病。枕头不宜过高,亦不宜过低。大部分以自己的颌肩线(下颌角至肩峰的距离)或手掌横径,枕头过低则可使症状加重。枕头应有适当的弹性或可塑性,不要过硬,以木棉或谷物皮壳较好,应用后可以形成马鞍形。

3.3 预防慢性劳损

由于工作需要,有些工作需要特殊的姿势或在强迫体位中保持较长时间,如果不予重视,很容易发生慢性劳损,并逐渐发展成脊柱病。例如长期看显微镜的人员、坑道作业人员、会计师、缝纫刺绣、牙科医生、飞机的机械师、打字员等屈颈、斜颈、扭颈、耸肩工作者,以及长期伏案工作和学习的人,若不注意桌椅的高度与自己的身材相适应,又不重视业余时间的平衡运动(与工作姿势相反的姿势锻炼,如伏案工作者做伸懒腰动作),时间长了将会发生颈肩部软组织劳损,导致颈椎失稳,进而发生颈椎病。挑、抬、抛、掷等重体力劳动,用力不当或超重负荷,不仅容易发生腰背软组织劳损,而且可进一步发展成为颈、胸、腰椎关节功能紊乱。预防慢性劳损,除工作或业余时间作平衡运动外,还可根据不同的年龄和体质条件,选择一定的运动项目,进行增强肌力和增强体质的锻炼。

综上所述,人体平衡的失调、功能的紊乱是颈椎病发病的主要原因。在临床采用推拿疗法的治疗过程中始终把持“调节机体平衡,稳定功能”的宗旨,会收到事半功倍的效果。同时,在平时的预防过程中也要时刻以此为准则。