

· 骨伤科护理 ·

# 旋提手法治疗神经根型颈椎病的护理

孙 娟

(天津中医药大学第一附属医院, 天津 300193)

关键词 颈椎病 推拿, 脊柱 康复护理 旋提手法

神经根型颈椎病在各型颈椎病中发病率最高, 约占 50% ~ 60%<sup>[1]</sup>, 多为单侧、单根发病, 但也有双侧、多根发病者。2008 年 3 月至 2009 年 4 月, 我们对 60 例行旋提手法治疗的神经根型颈椎病患者进行系统的护理, 取得了满意的疗效, 现报告如下。

## 1 临床资料

本组 60 例, 男 31 例, 女 29 例; 年龄 45 ~ 65 岁, 平均 52.57 岁; 病程为 1 d 至 3 年, 平均 3.6 个月。

## 2 护理方法

**2.1 心理护理** 向患者耐心地讲解神经根型颈椎病的发病、发展及转归, 使其充分了解病情并消除紧张、焦虑情绪, 树立治疗的信心。治疗前积极向患者讲解旋提手法治疗的有效性、安全性和可靠性, 并向其介绍治疗成功的案例。

**2.2 旋提手法治疗护理** 治疗前, 向患者详细介绍手法的整个操作过程, 指导患者坐位, 挺胸抬头, 目视前方, 呼吸均匀, 全身放松。治疗中, 当医生以肘部托患者下颌时, 嘱患者放松, 勿与医生进行抵抗; 当医生肘部用短力快速向上提拉时可听到一声或多声弹响音, 向患者讲解这是手法操作成功的标志, 不会出现不良后果。治疗后, 嘱患者坐位休息 5 ~ 10 min 方可离开, 并嘱其治疗当日减少颈部活动。

**2.3 颈椎康复操** ①前屈后伸: 站立位, 颈肩放松, 颈椎缓慢向上拔伸, 缓慢前屈, 达最大幅度, 静力保持 5 s, 再回复中立位; 颈椎缓慢后仰, 达最大幅度, 静力保持 5 s, 再回复中立位。如此重复 10 次。②旋颈望踵: 站立位, 双足分开与肩同宽, 双手自然下垂, 颈肩放松, 颈椎缓慢向上拔伸, 头颈左旋, 双眼向后下方尽力望对侧足后跟, 最大幅度用力拔伸颈部, 保持约 5 s, 还原后右侧重复同样动作。如此重复 10 次。③回头望月: 站立位, 双足分开与肩同宽, 双手自然下垂, 颈

肩放松, 颈椎缓慢向上拔伸, 头颈左旋, 双眼向左侧后上 45°眺望, 最大幅度用力拔伸颈部, 保持约 5 s, 还原后右侧重复同样动作。如此重复 10 次。④雏鸟起飞: 站立位, 双足分开与肩同宽, 双手在身后相握用力向后拉伸, 双肩耸, 同时头颈缓慢向上拔伸, 尽力后仰, 颈肩背部肌肉用力收缩保持 5 s, 颈肩部肌肉放松恢复中立位。如此重复 10 次。⑤摇转双肩: 站立位, 双手自然下垂, 同时双肩依次由中立位向后、后上、前上、前到中立位做最大幅度缓慢摇转 10 次, 再由前向后相反方向缓慢摇转 10 次。每次锻炼持续 5 min, 每天坚持 2 次。

**2.4 生活调护** 嘱患者注意颈部保暖, 秋冬季节配戴围脖, 夏季避免空调或风扇直接吹向颈部; 限制伏案工作及驾车时间, 每隔 1 ~ 1.5 h 起身休息 5 ~ 10 min; 睡眠时枕头高低适宜, 同时保证充足的睡眠时间; 不宜手提及肩扛重物, 减少头部的转动活动, 避免对神经根的进一步刺激而加重症状。

## 3 讨论

在神经根型颈椎病的治疗方面, 非手术治疗仍为主要和首选的治疗手段。事实上, 95% 以上的神经根型颈椎病患者都可以通过非手术治疗而获得痊愈或好转, 而中医手法治疗又是非手术疗法的重要组成部分<sup>[2]</sup>。我院采用旋提手法治疗神经根型颈椎病, 在多年的临床实践中取得了满意的疗效, 护理是整个诊疗过程中非常重要的环节。在护理过程中, 手法治疗前应做好患者心理护理, 减轻患者的心理负担, 使其能主动配合治疗。使患者了解功能锻炼的重要性, 教会并指导病人颈肩部锻炼操, 通过有节律的良性运动, 可改善机体的神经体液状态, 调理肌肉血管舒缩机能, 改善局部血液循环和营养状态, 并能使各肌群和韧带得到锻炼和休息<sup>[3]</sup>。生活调护有利于神经型颈椎病的康复, 要向病人广泛宣传生活调护知识, 使病人治疗后能及时有效地进行自我保健, 减少复发率。正确的护理和健康教育不仅能缓解(下转第 78 页)

5 参考文献

[1] 杜天信,高书图. 洛阳正骨伤病证诊疗规范[M]. 北京:北京科学技术出版社,2007,16.

[2] 舒燕. 儿童寰枢关节旋转性移位的护理[J]. 医药论坛杂志,2007,28(9):121-122.

[3] 孙树椿,孙之镐. 临床骨伤科学[M]. 北京:人民卫生出版社,2006:726.

[4] 鲍铁周. 颈肩腰腿痛[M]. 北京:人民卫生出版社,2008:66.

[5] 宋金兰,高小雁. 实用骨科护理及技术[M]. 北京:科学出版社,2010:648-650.

[6] 韦贵康,刘建航,麦穗. 儿童外伤性枢椎前移位治疗体会[J]. 中医正骨,2010,22(2):58.

(2010-01-16 收稿 2010-07-17 修回)

(上接第 76 页)患者的症状和心理压力,而且还能提高颈椎病患者的生活质量和降低颈椎病的发病率<sup>[4]</sup>。

4 参考文献

[1] 刘强. 脊柱疾病的现代诊断与治疗[M]. 北京:中国医药科技出版社,2002:193.

[2] 赵定麟. 颈椎伤病学[M]. 上海:上海科学教育出版社,

1994:147-191.

[3] 王玉芝. 颈椎锻炼诱发颈椎病非手术治疗与护理[J]. 中国矫形外科杂志,1998,5(2):180.

[4] 沈文林. 颈椎病的护理体会[J]. 中国中医药现代远程教育,2010,8(5):141.

(2009-12-18 收稿 2010-07-07 修回)

《中医正骨》杂志读者问卷调查表

尊敬的读者朋友:

您好!为进一步提高《中医正骨》杂志的质量,本刊特别组织了这次问卷调查,希望您百忙之中抽空填写这份问卷(下载地址:<http://www.zygzgz.cn> 首页的下载专区)。我们将从参与并认真完成此次问卷调查的读者中选取 20 名读者,赠阅 2011 年全年《中医正骨》杂志 1 套。感谢您对本刊的关心和支持!

读者基本资料

姓名:                      职称:                      单位名称:                      联系电话:                      联系地址及邮政编码:

工作性质:☐ 医生                      ☐ 护士                      ☐ 科研人员                      ☐ 教师                      ☐ 学生                      ☐ 其他

1 您对《中医正骨》杂志的总体评价?                      ☐ 很好                      ☐ 较好                      ☐ 一般                      ☐ 较差

2 《中医正骨》杂志内容本身看起来怎么样?

☐ 不错,挺丰富的                      ☐ 还可以,有些内容挺好的。例如:\_\_\_\_\_                      ☐ 感觉一般                      ☐ 不好看,大部分内容不吸引人

3 您最感兴趣的栏目是哪个(多选)? 您对此栏目感兴趣的原因是什么?

☐ 实验研究                      ☐ 临床研究                      ☐ 调查研究                      ☐ 文献研究                      ☐ 学术探讨                      ☐ 影像诊断                      ☐ 临床报道                      ☐ 病例报告

☐ 经验交流                      ☐ 骨伤科护理                      ☐ 综述                      ☐ 诊治失误案例分析                      ☐ 流派菁华                      ☐ 名老中医经验菁华

对所勾选栏目感兴趣的原因:

4 您认为哪个栏目需要提高质量(多选)? 需要从哪方面提高?

☐ 实验研究                      ☐ 临床研究                      ☐ 调查研究                      ☐ 文献研究                      ☐ 学术探讨                      ☐ 影像诊断                      ☐ 临床报道                      ☐ 病例报告

☐ 经验交流                      ☐ 骨伤科护理                      ☐ 综述                      ☐ 诊治失误案例分析                      ☐ 流派菁华                      ☐ 名老中医经验菁华

所勾选栏目需要从以下方面提高质量:

5 对本刊的栏目设置,您是怎么看的?

☐ 栏目设置比较合理                      ☐ 一般                      ☐ 栏目设置不好,例如\_\_\_\_\_,                      理由:

6 您认为还可以开设哪些栏目? 您希望看到哪些方面的文章?

栏目:                      专题文章:

7 《中医正骨》杂志您最喜欢的文章是?

①\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_年 第\_\_期)                      ②\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_年 第\_\_期)                      ③\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_年 第\_\_期)

8 您对杂志的外观设计是否满意?

☐ 满意                      ☐ 一般                      ☐ 不满意                      如:☐ 封面                      ☐ 内文版式                      ☐ 色彩                      ☐ 图片                      ☐ 其他\_\_\_\_\_

9 您认为本刊在哪些方面尚有待提高? 您有哪些建议?

☐ 学术质量                      ☐ 编校质量                      ☐ 印刷质量                      ☐ 读者服务                      建议:

10 您阅读《中医正骨》杂志的年限?                      ☐ <1 年                      ☐ 1~5 年                      ☐ 5~10 年                      ☐ >10 年

11 您通过何种方式阅读本刊? 您是否计划继续订阅或购买本刊?

阅读方式:☐ 邮局订阅                      ☐ 网络下载                      ☐ 个人邮购                      ☐ 赠阅                      ☐ 其他方式:\_\_\_\_\_                      订阅意向:☐ 是                      ☐ 否

12 您对《中医正骨》杂志有何其他意见或建议?

问卷回收:请您将填好的问卷以 word 文档的方式发送至《中医正骨》编辑部办公邮箱 [zyzg1989@126.com](mailto:zyzg1989@126.com),文件名称请统一设置为“您的姓名+读者问卷调查”。您也可以将此问卷打印出来后填写,并将填好的问卷邮寄至本刊编辑部。本问卷下载地址:<http://www.zygzgz.cn> 首页的下载专区。本刊编辑部地址:河南省洛阳市启明南路 82 号,邮编 471002。