

调整脊柱力平衡法治疗颈肩痛 98 例

刘建航¹, 单京宝², 韦贵康¹

(1. 广西中医学院附属瑞康医院, 广西 柳州 530011; 2. 广西中医学院
2009 级硕士研究生, 广西 南宁 530001)

关键词 颈痛 肩痛 推拿, 脊柱 肌肉骨骼平衡

引起颈肩痛的原因很多, 最常见的是骨关节及软组织损害性疼痛, 可由外伤、劳损、无菌性炎症等引起, 其病理变化的关键是脊柱的力学平衡遭到破坏。2008 年 12 月至 2009 年 10 月, 我们采用调整脊柱力平衡法治疗颈肩痛患者 98 例, 取得了良好的效果, 现报告如下。

1 临床资料

本组 98 例, 男 53 例, 女 45 例。年龄 18~57 岁, 平均 36.7 岁。慢性劳损 47 例, 受风寒湿侵袭 18 例, 外伤 25 例, 不明原因 8 例。均有不同程度的颈肩痛及颈肩部活动受限, 其中单纯颈肩痛 69 例, 颈肩痛伴上肢放射痛 29 例。颈部肌肉均紧张, 其中颈曲变直或反张 69 例。颈椎间盘突出症(无明显神经损害) 52 例, 颈椎管狭窄症 19 例, 颈背部筋膜炎 27 例。病程 1 d 至 1.5 年, 平均 0.9 年。

2 方法

2.1 颈椎旋转复位法 患者取坐位, 医者立于患者身后, 使患者颈部前屈 30°、侧偏 30°、旋转 45°, 用拇指固定检查出偏歪棘突, 其余 4 指扶持颞部, 另一手扶持面部, 瞬间向偏歪对侧旋转, 同时用拇指将偏歪的横突推向对侧, 可闻及“咯”的一声或拇指下有轻微移动感, 即表明调节手法成功。然后在对侧定位相邻的上、下椎体, 操作方法同上。隔日 1 次, 3 周为 1 个疗程。

2.2 理筋手法 ①松解颈项肌: 患者坐位, 全身放松。医者首先用手掌或指腹捏、拿、揉、按颈项肌, 反复 6~8 次, 寻找筋结、挛缩点等反应点予以重点施术; 然后用拇指或肘尖点按肩井、膏肓、天宗等穴位, 并在颈肩区域行分筋理筋手法; 最后自上向下推斜方肌 8 次。②松解胸背肌: 患者坐位, 医者立于患者左侧, 用滚法或手掌根部揉按胸背部, 反复 4~5 次。③点按臂丛神经: 患者坐位, 医者立于患者背后, 一手按

健侧肩部固定之, 另一手食指或中指于患侧锁骨中点上 1 cm 处揉按, 以患肢远端出现麻木为度, 每次操作 1~2 min。④点按穴位: 揉按肩髃、肩髃、臂臑、肩井、曲池、天宗、秉风、缺盆、天宗穴, 然后点按缺盆、天宗穴, 以患者出现手部麻感为度。每日 1 次, 3 周为 1 个疗程。

2.3 颈椎牵引 患者取坐位。行枕颌布带牵引, 牵引重量 2~5 kg, 每次 30 min, 每日 2 次, 3 周为 1 个疗程。

3 结果

3.1 疗效评定标准(自拟) 治愈: 症状与阳性体征消失, 功能恢复正常, 能恢复原有工作, 并且半年内无复发; 显效: 症状与阳性体征明显减轻, 功能基本恢复正常, 能恢复原工作, 但半年内复发; 有效: 症状与阳性体征略有改善; 无效: 症状与体征无改善。

3.2 疗效评定结果 本组患者均获得随访, 随访时间 3~10 个月, 平均 6.8 个月。按上述标准评定疗效, 本组治愈 45 例, 显效 26 例, 有效 17 例, 无效 10 例。

4 讨论

脊柱力平衡失调是颈肩痛的主要病理特征, 因此治疗颈肩痛要重视脊椎的生物力学平衡, 注重对力学平衡的调节。脊柱的稳定性分为内源性稳定和来源性稳定^[1-2], 内源性稳定结构是指椎体、椎间盘、韧带和小关节, 外源性稳定结构主要是指肌肉。通常把前者维持关节稳定和平衡的作用称为静力平衡; 把后者维持关节稳定和平衡的作用称为动力平衡^[3-4], 两者的相互协调才能维持脊柱的稳定。在颈肩痛发病过程中贯穿着颈椎静力动力平衡失调, 因此治疗重点在于恢复颈椎静力动力平衡。

椎间盘前高后低的特点是保持颈椎生理前凸的关键因素, 脊柱周围相关肌肉保持一定的张力和弹性才能达到躯干的平衡, 而肌肉被认为是脊柱重要的稳定器之一。实验研究表明, 有效的肌肉控制能维持脊

椎节段的结构性稳定,调节脊椎活动范围^[5-6]。黄韧带能限制脊椎过度前屈及参与维持椎间关节的正常对位关系;后纵韧带在脊柱屈曲过程中和椎间盘共同起着缓冲和平衡载荷的作用^[7]。当各种原因导致脊柱周围肌力失去平衡时,脊柱会出现病理性弯曲,继而出现其他的病理改变。研究认为,颈项背肌的长期疲劳是引起慢性颈肩痛的一个重要因素,而背肌的退行性变则增加了肌肉的易疲劳性,使得颈肩背痛容易复发^[8]。如长期过度伏案低头、不良睡眠姿势等可使颈肩部软组织长期处于过度紧张状态,造成局部瘀血,导致脊柱功能平衡失调,继而改变了脊柱生理曲度,增加了韧带和骨关节的组织应力,致使小关节紊乱,加速椎间盘的退变,整个力学平衡体系逐渐受到破坏,从而导致颈肩痛的发生。因此,在日常生活中,要始终注意颈肩部软组织的平衡与协调。

脊柱动静力平衡失调贯穿于整个颈肩痛的发病过程中,治疗颈肩痛的关键在于对脊柱动静力平衡的调节。颈椎旋转复位法能疏通经络,行气止痛,松解粘连,调整关节紊乱,恢复关节的正常运动,从而恢复静力平衡;理筋手法能够促进炎症、水肿消退,缓解肌痉挛,提升肌肉抗疲劳、抗疼痛的能力,恢复动力平衡。因此,治疗时要注重颈椎整体的平衡,在手法松解时对颈椎前后、左右、上下的肌群均需施治。

手法的作用机制是降低剪切应力,改善颈项背肌高张力状态,增强肌肉收缩的协调性和柔顺性,提升肌群的肌力和颈椎稳定性。裴旭海^[9]认为手法的柔和性与软组织的形变有着密切的关系,它取决于手法的应力分布均匀性及变化速度的快慢。因此,手法操作的基本要求是持久、有力、均匀、柔和,只有这样才

能达到渗透作用,才能矫正颈椎生物力学结构,阻断病理发展环节,改善对神经根的压迫,调节各种胶原组织的张力,从而减少关节突和棘突的抵触力,为临床症状的消除及神经功能恢复建立坚实的结构稳定性^[10]。通过对本组患者的治疗,笔者认为调整脊柱力平衡法治疗颈肩痛具有较好的疗效,值得进一步研究。

5 参考文献

- [1] 姜淑云,房敏,左亚忠. 颈部肌群与颈椎病[J]. 颈腰痛杂志,2006,27(3):235-237.
- [2] 潘之清. 实用脊柱病学[M]. 济南:山东科学技术出版社,1996:67-681.
- [3] 王拥军. 施杞教授关于颈椎病理论与临床的探讨[J]. 中国中医骨伤科杂志,1997,5(3):60-62.
- [4] 王羽丰,邓晋丰,谭明生. 实验性颈椎病动物模型的研究进展[J]. 中国中医骨伤科杂志,1999,7(1):59-60.
- [5] Stokes IA, Gardner - Morse M, Henry SM, et al. Decrease in trunk muscular response to perturbation with preactivation of lumbar spinal musculature[J]. Spine,2000,25(15):1957-1964.
- [6] Hides JA, Jull GA, Richardson CA. Long - term effects of specific stabilizing exercises for first - episode low back pain[J]. Spine,2001,26(11):243-248.
- [7] 李治罡,赵鑫,孙博,等. 人体腰椎后纵韧带蠕变的实验研究[J]. 中医正骨,2005,17(2):5.
- [8] 金文杰,戴力扬. 肌肉疲劳与慢性腰背痛[J]. 颈腰痛杂志,2004,25(2):134.
- [9] 裴旭海. 推拿手法柔和性的生物力学机理探讨[J]. 按摩与导引,2000,17(2):2-4.
- [10] 戴德纯,房敏,严隽陶. 退行性腰椎滑脱症的推拿临床研究进展[J]. 按摩与导引,2006,22(7):42-45.

(2010-09-02 收稿 2010-10-16 修回)

(上接第 57 页)

5 参考文献

- [1] Fitzgerald RH, Kaufor H, Malkani AL. 骨科学[M]. 邱贵兴,译. 北京:人民卫生出版社,2006:303-304.
- [2] Castaing J. Recent fractures of the lower extremity of the radius in adults[J]. Rev Chir Orthop Reparatrice Appar Mot, 1964,50:581-696.

- [3] 顾昕,楼列名,李少华. 钢板内固定与经皮克氏针固定治疗桡骨远端骨折疗效比较[J]. 中华创伤杂志,2009,25(2):141-142.
- [4] Cooney WP, Bussey R, Dobyns JH, et al. Difficult wrist fractures. Perilunate fracture - dislocations of the wrist[J]. Clin Orthop Relat Res,1987,(214):136-147.

(2010-04-29 收稿 2010-06-24 修回)

· 作者须知 ·

关键词的书写要求

论文需标引 3~8 个关键词。关键词是为了便于进行文献标引工作而选用的可表达文章主题内容的词或短语。关键词尽量从中国医学科学院信息研究所编译的最新版《中文医学主题词表》(CMeSH)中选取。未被词表收录的新的专业术语(自由词)可直接作为关键词使用,建议排在最后。关键词中的第 1 个词必须来自 CMeSH,每个关键词之间留一个汉字空。有英文摘要的文章,应标注与中文对应的英文关键词。关键词中的缩写词应按 CMeSH 还原为全称;每个英文关键词的第一个单词首字母大写,各词汇之间用“;”分隔。