

# 肌平衡三步手法治疗落枕

周东辉

(浙江省杭州市萧山区中医院, 浙江 杭州 311201)

**摘要** 目的:观察肌平衡三步手法治疗落枕的临床疗效。方法:2009 年 1 月至 2013 年 12 月,采用肌平衡三步手法治疗落枕患者 76 例,男 39 例,女 37 例。年龄 16~52 岁,中位数 34 岁。65 例头部呈强迫体位歪向一侧。病程 1~3 d,中位数 2 d。治疗 1 个疗程后,观察患者的临床症状改善情况及颈部功能恢复情况。结果:参照《中医病证诊断疗效标准》中落枕的疗效标准评定疗效,痊愈 69 例、好转 7 例。结论:采用肌平衡三步手法治疗落枕,可以改善患者的临床症状,有利于颈部功能活动的恢复,疗效确切,值得临床推广应用。

**关键词** 落枕;肌平衡三步手法;手法;捏脊

落枕多由于睡眠时枕头过高、过低或过硬以及躺卧姿势不良等因素,导致颈部一侧肌群受到过度伸展牵拉,出现以晨起时颈部酸胀、疼痛、活动不利为主症的颈部软组织疾病。该病轻者可自愈,重者可迁延数周不愈<sup>[1]</sup>。2009 年 1 月至 2013 年 12 月,笔者采用肌平衡三步手法治疗落枕患者 76 例,疗效满意,现报告如下。

## 1 临床资料

本组 76 例,男 39 例,女 37 例;年龄 16~52 岁,中位数 34 岁。均为浙江省杭州市萧山区中医院收治的落枕患者,其中头部呈强迫体位歪向一侧者 65 例。所有患者均符合《中医病证诊断疗效标准》<sup>[2]</sup>中落枕的诊断标准。病程 1~3 d,中位数 2 d。

## 2 方法

**2.1 触诊定位** 术者用左右对比触诊法对患者颈部及肩背部进行检查,通过触诊确定患侧主要疼痛处、颈部活动受限的方向以及痉挛肌肉的分布范围和走向,为下一步手法操作定位。

### 2.2 肌平衡三步手法

**2.2.1 舒筋通络法** 患者取坐位或俯卧位,术者立于患者一侧,先用拇指揉法自上而下沿患侧痉挛的肌肉分布方向操作,反复 3~5 遍;再用一指禅推法施术于主要疼痛处,每一处操作约 2 min。

**2.2.2 渐进拔伸法** 该法在舒筋通络法完成的基础上进行。患者改为仰卧位,术者坐于患者头端,将双肘部支于患者头部两侧,双手掌叠放于患者第 3、第 4 颈椎下方将颈部稍微托起,与水平方向呈 15°~20°角拔伸。拔伸的力量以患者能耐受为度,持续时间约

1 min,反复拔伸 3 遍,注意密切观察患者的反应,及时调整拔伸的力量。

**2.2.3 三向摇正法** 承上术式,术者一手托住患者下颌部,另一手托住患者颈枕部,使患者头部做向左、向右旋转 45°及中立位 3 个方向的被动屈伸活动。活动幅度由小至大,每个方向反复 5 遍,注意动作要轻柔。

上述方法隔日治疗 1 次,3 次为 1 个疗程。

## 3 结果

**3.1 疗效评价标准** 参照《中医病证诊断疗效标准》<sup>[2]</sup>中落枕的疗效标准评定疗效。痊愈:颈项部疼痛、酸胀消失,压痛点消失,颈部功能活动恢复正常;好转:颈项部疼痛减轻,颈部功能活动改善;未愈:症状无改善。

**3.2 疗效评价结果** 治疗 1 个疗程后,按上述标准评定疗效,本组痊愈 69 例、好转 7 例。

## 4 讨论

落枕在临床上较常见,以颈项部疼痛、活动功能障碍为主要临床表现,其受累的肌肉以胸锁乳突肌、肩胛提肌和斜方肌多见,压痛部位多位于颈肩连接处和肩胛骨内侧缘,压痛区域可呈点状或线片状。该病属中医学“伤筋”范畴,多因睡眠姿势不良,加上素体气血不足,复感外邪侵袭,致使气血凝滞,脉络痹阻而发病<sup>[3]</sup>。临床上治疗该病的方法较多,主要有针灸、拔罐、按揉肩中俞穴<sup>[4]</sup>、推拿<sup>[5-6]</sup>等疗法,这些方法均取得了满意的疗效。笔者从调整颈部肌群平衡入手,自拟肌平衡三步手法治疗该病,在临床上也取得了满意的疗效。

《医宗金鉴·正骨心法要旨》云:“盖一身之骨体,既非一致,而十二经筋之罗列序属,又各不同,故必素知其体相,识其部位,一旦临证,机触于外,巧生于内,手随心转,法从手出。”触诊定位是肌平衡三步手法操作成功的基础。舒筋通络手法有利于缓解肌肉痉挛和减轻疼痛;渐进拔伸法通过逐步递增手法刺激量的方式,降低患者对手法刺激不自主的抵抗力,更进一步地松解痉挛的肌群;三向摇正法可以使受限的颈椎功能活动得以恢复。总之,采用肌平衡三步手法治疗该病,可以解除颈部肌肉痉挛,缓解疼痛症状,恢复颈椎正常活动功能。在整个手法操作的过程中,术者应始终关注患者的感受,并据此对手法的刺激量同步进行微调,以增加疗效;手法应柔和;嘱患者禁止做超颈椎自由活动度的被动屈伸、旋转等运动,睡眠时尽量保持不加重症状的睡眠姿势。

本组患者治疗结果显示,采用肌平衡三步手法治疗落枕,可以改善患者的临床症状,有利于颈部功能活动的恢复,疗效确切,值得临床推广应用。

## 5 参考文献

- [1] 范炳华. 推拿学[M]. 北京:中国中医药出版社,2008:145.
- [2] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京:南京大学出版社,1994:185.
- [3] 柏中喜,朱清红,卢晓玲. 推拿配合刮痧治疗落枕 76 例临床观察[J]. 河北中医药学报,2012,27(1):41-42.
- [4] 张永民. 按揉肩中俞穴对落枕的治疗[J]. 中华中医药杂志,2012,27(12):3245-3247.
- [5] 吴华军. 推拿治疗颈部伤筋 300 例[J]. 中医正骨,2012,24(4):60-62.
- [6] 王锡友. 推拿治疗落枕 50 例临床观察[J]. 北京中医药大学学报:中医临床版,2010,17(5):12-13.

(2014-07-19 收稿 2014-08-28 修回)

## · 通 知 ·

### 全国水针刀微创技术及中医筋骨三针法学习班通知

水针刀微创技术、中医筋骨三针疗法是由北京世针联中医微创针法研究院院长吴汉卿教授经过 30 余年潜心研究,在传统九针、刀针、水针疗法、针挑疗法、运动针法及太极拳法基础上,根据中医经筋学说及软组织解剖学所总结的融中西医针法于一体的中医微创技术。该技术已被纳入国家中医药管理局“中医医疗适宜技术”,写入全国高等中医药院校创新教材,确定为中医药 I 类继续教育推广项目。该技术问世以来,全国性培训班已成功举办 200 余期,培训学员数万名,学员来自国内包括台湾、香港等地区及国外,如:马来西亚、新加坡、韩国、俄罗斯、澳大利亚、美国等,其“短、平、快”的治疗特点受到了国内外专家及广大学员的好评。为满足广大医师要求,继续举办学习班,培训内容如下。

**水针刀微创技术、三氧融盘技术** ①水针刀微创技术结合三氧融盘技术治疗软组织损伤病,如:颈椎病、肩关节周围炎、肘关节病变、腕管综合征、腰椎间盘突出症、膝关节病变、坐骨神经痛、臀上皮神经痛、风湿类风湿关节炎、腱鞘炎、跟痛症等骨伤疼痛疾病。②水针刀尸体解剖微创入路内容:该班在医学院解剖馆进行,结合新鲜尸体全面讲解人体全身三维解剖以及三针法定位、进针方向、针下层次、危险区的划分、常用针法及操作技巧等内容,学员能自己动手练习。

**中医筋骨三针疗法** 中医筋骨三针疗法分为微型筋骨三针疗法与巨型筋骨三针疗法 2 种,微型筋骨三针疗法的优点:该针具针体细如银针,创伤微、痛苦小,融合了中医针法和西医刀法,定位独特,针法灵活多变,既有微创针刀的松解分离功能,又有针灸的补泻候气、疏通经络功能;该疗法主治:中风偏瘫、失语症、三叉神经痛、面瘫、肋间神经痛、坐骨神经痛、皮神经卡压症、四肢末端病等。巨型筋骨三针疗法的优点:该针法有钝性松解、安全可靠、穿透力强、松解力度大等特点。其主要针法有:筋膜扇形撬拨法、筋骨减压术、椎间孔针旋转术等 10 大针法;该疗法主治:颈腰椎术后综合征、腰椎管狭窄症、强直性脊柱炎驼背、颈 1 横突综合征、颈 7 棘突综合征等临床疑难病。同时培训水针刀松解埋线技术内容:脊背九大诊疗区,应用水针刀松解、注射、磁线留置并配合整脊手法快速治愈颈性心脏病、颈性咽炎、面瘫、癫痫、慢性支气管炎、哮喘、胃炎、胃溃疡、结肠炎、生殖疾病等;并教授三氧自血疗法治疗心脑血管疾病,乙肝、丙肝、脂肪肝等肝病,妇科疾病及皮肤病性病等。

**培训时间:**每月 1 日正式上课,学期 12 天,请提前 1 天报到。

**培训方式及待遇:**学习班由吴汉卿教授主讲,采用小班授课,理论结合临床实习和尸体解剖操作,学期结束后颁发培训证书及 I 类继续教育学分证书。

**培训地址:**①北京班地址:北京市东城区广渠门内夕照寺街东玖大厦 B 座 703 室,北京世针联中医微创针法研究院。②河南南阳班地址:河南省南阳市仲景路与天山路口,水针刀研究院。

**联系电话:**400 8377 618 **联系人:**黄建老师 13721820657,0377-63282507

**网址:**www.shuizhendao.com (中华水针刀微创网)