

手法结合“鳳”字保健操治疗颈肩综合征 42 例

★ 陈衍名¹ 谭萧鸣¹ 孙军刚¹ 康靚¹ 指导:王超² (1.成都中医药大学 成都 610075;2.四川省中西医结合医院 成都 610041)

摘要:目的:为颈肩综合征探索疗效显著和长期、快捷、无创、值得推广的治疗方法。方法:对 42 例颈肩综合征患者采用手法结合“鳳”字保健操治疗,每天 1 次,10 天为一疗程。结果:治疗后 30 例痊愈,10 例好转,无效 2 例,总有效率 95.3%。结论:手法结合“鳳”字保健操治疗颈肩综合征,疗效好,复发少,无副作用。

关键词:颈肩综合征;手法;“鳳”字保健操

中图分类号:R 247 **文献标识码:**B

笔者跟随导师王超主任医师在四川省中西医结合医院亚健康中心门诊应用手法结合“鳳”字保健操治疗颈肩综合征 42 例,取得满意效果,现小结如下。

1 临床资料

42 例病例均为 2006 年 6 月~2007 年 11 月四川省中西医结合医院亚健康中心门诊病人,其中男性 15 例,女性 27 例;年龄 23~57 岁,平均 40 岁;病程 2 周~3 年,平均 18 个月。诊断标准参照《中药新药治疗临床研究指导原则》(2002 年)、结合颈肩综合征的临床特点制定,并排除脊柱不稳定病变(脊柱结核、骨折、类风湿性关节炎)、急性组织损伤、精神病、恶性疾病患者。

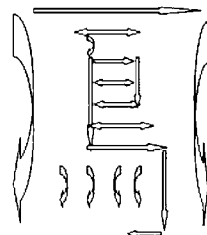
2 治疗方法

2.1 手法治疗 嘱患者坐位,平视,尽量使颈及肩部肌肉放松。医者立于患者身后进行治疗。(1)颈部肌肉及软组织放松法:医者一手扶住患者前额,另一手拇指指腹与其余四指的指腹相对,用三指或五指(根据患者颈部长短)从上到下,由轻到重,依次捏揉颈部两侧至肩峰的肌肉 8 遍左右,再指按揉患者双侧颈肩部至前臂,来回 4~6 次,以酸痛、麻木、肌硬结处为重点。再滚患者双侧颈部、肩背部 4~6 次左右。(2)理筋整复点穴法:医者双手拇指依次点按揉患侧风池、风府、第一颈椎至第一胸椎棘突旁、天柱、肩井、肩外俞、天宗穴及患肢的肩髃、臑俞、肩贞、曲池穴、阿是穴约 1~2 次,手法力量要深透,以患者局部产生酸、困、胀感为度。(3)最后用滑利关节的摇法施术于颈椎和肩关节配合适当颈椎拔伸,同时

抖患侧上肢 1~2 次,以击打类掌拍或者拳拍颈肩部收工。全手法治疗过程约 20~30 分钟,每天 1 次,10 天为一疗程。

2.2 “鳳”字保健操 做操前,先自然站立,两脚略分开,与肩同宽,双手叉腰,全身尽量放松,眼微闭,匀速呼吸。想像自己站立于“鳳”字正下方,正在用头完成“鳳”字的书写。“鳳”字按笔划分解成:

动作流程:笔画顺序做完一次为一遍,



(1)头部前倾的同时缓缓向左肩倾斜,使左耳贴于左肩,停留片刻后,头部返回。(2)头部前倾同时向右旋转,右耳贴于右肩后,停留片刻。(3)与 1 方向相反。(4)头部向右肩倾斜使右耳贴于右肩,回到中位同样再使左耳贴于左肩做一次。(5)头部向后仰至极限位,缓缓回到中位。(6)头部向左倾斜,使左耳贴于左肩,停留片刻后,头部返回。

做完操后,无头晕不适感为宜。每次 20 分钟,每日 1 次,10 天为一周期,连续 2 个周期为一疗程,也可在工作中或休闲时间做,全治疗疗程结束后可继续坚持做本操。注意事项:在做本操时,一定要舒

展、轻松、缓慢、匀速,切忌动作生硬、过猛。

3 治疗结果

治愈(颈肩及上肢酸胀、疼痛症状消失,压痛及阳性反应物消失,颈肩功能活动恢复正常)30例,有效(颈肩及上肢酸胀、疼痛症状减轻或缓解,压痛及阳性反应物减小或消失,颈肩功能活动有明显改善,或有复发,但症状明显减轻)10例,无效(症状及功能活动无改善或改善不明显)2例,总有效率为95.3%。

30例患者随访2个月未再复发;2例患者1个月后因各种原因病情反复,复用上述方法治疗1个疗程后控制。无效病例经调查有以下原因:(1)病人不按时治疗,不能保证治疗效果者1例。(2)病人在治疗期间,继续长期从事劳动,刺激病变部位,加重病情者1例。

4 典型病例

吴某,女,38岁,某银行高层白领,就诊时间2007年9月10日。患者长期坐办公室,连续伏案工作,2个月前开始出现颈肩部酸胀,自贴止痛膏药症状时好时坏,反复发作。就诊前夜,因开空调睡觉,晨起即觉颈肩背疼痛,并向右上肢放射。查体:右侧颈肩部肌肉紧张,右肩井部位有压痛点,颈部及肩胛部有明显条索状阳性反应物。但上肢运动功能正常。舌红、苔薄白,脉浮紧。施以手法结合“凤”字保健操治疗。1次以后即有所缓解,1个疗程后,患者诉颈肩及上肢症状完全消失。续治1个疗程,右肩井部位压痛点消失,颈部及肩胛部条索状反应物消失。随访2个月未复发。

5 讨论

颈肩综合征属中医学“痹症”、“筋病”范畴。病因病机为风寒湿邪,侵袭肌表,内有劳损,气血运行不畅,痹阻筋经所致,“不通则痛”。有资料报道以针灸配合推拿,或闪火法拔罐治疗,以祛风除湿、舒经活血^[1];用曼格磁贴与麝香止痛膏外敷对照治疗^[2];用针灸配合穴位注射治疗^[3],这些传统疗法手段繁复,疗程相对较长,且对医者的手法、医师的体力有一定的要求,治疗依从性差。

笔者认为颈椎的稳定性依靠脊柱本身结构和与之相关联的肌肉系统维持,颈肩综合征的发作、发展

和复发都与颈椎及小关节失去稳定性相关,运动的缺乏和肌力失衡与其症状互为因果,这是一种恶性循环,是颈肩综合征迁延难愈和反复发作的原因之一。手法治疗结合自我“凤”字保健操是打破这一恶性循环且巩固疗效的有效方法。手法取穴首先遵循“局部取穴”原则,风池、风府、天柱为头颈部穴位,能舒筋活血、通络止痛;肩井、肩外俞、天宗、肩骨禺、肩贞为肩部穴位,可活血化瘀、消炎止痛。其次遵循“循经取穴”的原则。手三阳经循行路线从手走头,曲池穴为手阳明大肠经的合穴,有调和气血、清热解毒的作用。取阿是穴是遵循“以痛为俞”的原则,阿是穴多为病变部位在体表的反应点,刺激这些压痛点可以促进相应病变部位的愈合。综合以上手法治疗,具有疏通血脉、调畅气机的功能,并有缓解颈背部肌肉痉挛,改善局部血液循环,松解粘连,消肿止痛的作用,动静结合可以防止肌肉萎缩、关节强直,使受损的组织得以修复,加强颈椎的稳定性,以适应其病理改变后的内在环境。我们通过指导患者进行“凤”字保健操,充分调动患者的主观能动性,使其主动参与治疗,与手法治疗一起达到了协同治疗作用。

“凤”字保健操是本人导师王超自创的颈椎自我保健方法。“凤”字保健操,顾名思义就是用头颈部做笔书写“凤”字。它有三大特点:一是简单,会写“凤”字就能做“凤”字保健操;二是省时,写完“凤”字只需1分半钟;三是便利,站位、坐位都能进行锻炼,不受场地限制。临床上病人反馈良好,有利于长期坚持,对于颈肩综合征的防治起到了很好的效果,并能有效降低颈肩综合征的复发率。采用手法治疗结合自我“凤”字保健操二者结合治疗颈肩综合征可明显缩短疗程,疗效快捷,方法简单,避免了针灸及拔罐、刺络放血等方法对患者造成的创痛,减轻患者痛苦,依从性好,同时可以减少和预防颈肩综合征的复发,是值得推广的方法。

参考文献

- [1]杨雄. 针灸推拿治疗颈肩综合征临床述评[J]. 辽宁中医杂志, 2005, 32(2): 149-150.
- [2]吴金良. 曼格磁贴治疗颈肩综合征 41 例[J]. 上海针灸杂志, 1997, 16(3): 42-43.
- [3]张小云. 针灸加穴位注射治疗颈肩综合征 68 例[J]. 浙江中医学院学报, 2004, 28(3): 50.

(收稿日期:2007-12-11)

欢迎投稿! 欢迎订阅!