

得了颈椎病怎么办？不妨试试中医整复推拿

市中医医院针灸推拿部副主任龙军提醒,日常生活中,市民一定要注意保护颈椎,工作中要学会放松脖颈,定时做几次适度的脖子后仰动作,闲暇时,可进行游泳、羽毛球等运动

■朱嘉林

20多岁的周女士,工作时经常面对电脑,近日,周女士感觉颈部发硬、疼痛,活动受限,同时伴有右上肢阵发性麻木感,生活及工作受到了一定的影响。周女士来到市中医医院就诊,该院针灸推拿部副主任龙军详细了解其病情后,分析其所患的是颈型颈椎病。龙军当即为其进行了一次推拿治疗,周女士的症状明显减轻。

龙军介绍,目前科室每个月都有上百例颈椎病患者前来就诊,轻者通过一次推拿治疗快速缓解疼痛与不适,中度患者通过多次推拿治愈疾病,重度患者则要通过整复推拿配合针灸、中药外敷等缓解控制疾病。龙军提醒,日常生活中,市民一定要注意保护颈椎,工作中要学会放松脖颈,定时做几次适度的脖子后仰动作,闲暇时,可进行游泳、羽毛球等运动。



专家介绍

龙军,针灸推拿部副主任,副主任医师,湖南省针灸学会整脊分会常务委员、康复推拿分会委员,湖南省中医药信息研究会针灸康复及中医外治分会常务委员,湖南省中医药学会推拿专业委员会委员。

在治疗各型颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、肩关节周围炎、膝骨关节炎、骨质疏松症、胸腰椎压缩性骨折、眩晕、失眠等脊柱筋骨关节疾病方面深有造诣。

擅用整脊手法治疗颈椎病、寰枢关节半脱位、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、骶髂关节紊乱、胸椎小关节错位、脊柱侧弯畸形;擅用推拿手法治疗肩关节周围炎、颈腰肌劳损及各种软组织损伤;擅用中药经方辨证治疗脊柱筋骨关节疾病;擅长手法结合药物治疗各型骨伤科病。

A 小心！冬天易发颈椎疼痛

近年来,伴随手机、电脑的普及,人们生活方式逐渐改变,越来越多人成为“低头族”,特别是对于忙碌的上班族来说,整天面对电脑,久而久之颈椎、腰椎都会给自己带来困扰。此外,汽车、空调的普及,导致人们感染风寒的几率明显增加,颈椎病目前已成为现代社会的一种常见病和多发病。

龙军介绍,颈椎病的发病率越来越高,且呈现明显的低龄化趋势,前来就诊的患者中有许多20多岁的“低头族”。最近,许多老年人和年轻人来就诊时都感叹:“得颈椎病就像得感冒一样平常,尤其是冬天,更容易出现颈椎疼痛。”

龙军介绍,颈椎病根据临床症状大致可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、自主神经型、混合型。颈椎病的产生有内因和外因,内因是患病的基础,包括有长时间低头、伏案工作学习、长时间电脑操作、长时间低头玩手机等,由于长期做“低头族”,导致颈椎退变加快,使得颈椎结构稳定性下降,颈项肌劳损变性,致使颈椎承载能力明显下降。外因是患



病的诱因,比如感受风寒湿邪、过度劳累、运动姿势不当等刺激,使得颈椎承载能力下降,导致颈项部动静力平衡失调,使颈项部肌肉、血管、神经、脊髓受累而发病。

颈椎病是一个让人很头疼的问题,不过,龙军提醒,肩颈不适的原因有很多,只有到正规医院通过规范的对症治疗,才能治好颈椎病,市民切勿病急乱投医,不要去不正规的推拿馆按摩。

B 治疗:中医整复推拿,见效快且疗效稳定

据了解,市中医医院针对颈椎病的治疗,开展了整复推拿、针灸疗法、牵引疗法、中药外敷、中药内服等综合治疗,其中,尤以龙军开展的整复推拿为特色。龙军所擅长的整复推拿术师从该院针灸推拿科创始人胡国华。自上世纪八十年代初,胡国华开展整复推拿以来,该技术广受医患好评,在全省都享誉盛名,不少来自邵阳、永州等地的颈椎病患者前来就诊,只为通过此推拿手法快速治疗颈椎病。

龙军介绍,颈椎病的发病有三要素:一是解剖位置异常,中医则称为筋脱槽骨错缝;二是局部炎性反应,中医称之为风寒湿邪痹阻经络;三是组织内构力学失衡,中医称之为经筋痹阻不通或经筋失于润养。

整复推拿术就是从解剖位置异常这一发病根本来对付颈椎病,即用整复手法纠正筋脱槽骨错缝状态,使其恢复正常解剖位置。龙军将这个过程中称为“开锁”,他解释道:“把颈椎病比喻成一个锁着的房间,如果要打扫房间你必须先把门打开,才能进去把卫生搞干净。这也是很多颈椎病治疗效果不好的根本原因,因为解剖位置未恢复正常,其他治疗方法效果不理想。”

龙军回忆,2017年春夏之际,60多岁的向女士由于病情急重,伴随呕吐胸闷,来到该科就诊。经诊断为“椎动脉型颈椎病合并眩晕发作”,通过认真体查及颈椎x线摄片,考虑为寰枢关节半脱位致椎动脉压迫,导致后循环障碍,并进一步影响内耳循环,致内耳功能失调。由于关节脱位位置特殊,此部位的推拿是高危操作,此前,该患者多方就诊,许多医生看到脱位的位置都不敢下手。

“虽然操作有难度,但还是有希望的。”龙军说道。凭借高超的技术和多年的经验,龙军遂使用寰枢关节整复术纠正寰枢关节错位状态,快速松解椎动脉压迫,改善后循环供血。随后,配合使用利水消肿、扩脑血管活性药物后,患者症状明显改善。经过半个月的精心治疗,患者痊愈出院。

龙军说,该院通过复位推拿,配以针灸和中药外敷,能够有效促进患者快速康复,且保证疗效的稳定。

58岁的邓先生一年前开始出现双下肢乏力、行走不稳、头晕手麻、胸腹紧束感,2019年夏秋之季病情加重,来到该院针灸推拿部就诊。通过患者MRI阅片,结合症状考虑为脊髓型颈

椎病,属柔性压迫,在C5/6节段压迫大约不足1/3,伴局部脊髓轻度变性。

邓先生的病情十分严重,常规考虑需要手术治疗。通过与患者充分沟通后,患者坚持要求保守治疗。为了降低推拿风险,龙军遂制定了详细的治疗方案,先使用整复手法坐位端提法,促进椎间盘回纳,解除局部脊髓压迫。在此过程中,龙军为了减少出现意外的可能性,非常注意手法的轻巧。

其次,龙军通过理筋推拿,促进颈项肌肉韧带弹性恢复,并加做背部督脉和太阳经,促进患者整体气血恢复。同时,通过电针疗法促进经络通畅和组织内构力学平衡恢复。最后,内服中药以活血、通经、化痰、通络、调补气血,促进组织修复,配合使用甘露醇静滴,以减轻脊髓水肿、内服甲钴胺,以促进神经修复。

通过前后2个多月的治疗,邓先生的临床症状基本消失,可正常活动,生活也不再受影响,随访一年来,再未有复发。

“中医治疗,对付的是颈椎病的致病本源,是从根本着手,采取强筋健骨、舒筋活络、祛寒除湿之法来治疗颈椎病。”龙军表示,相比于西医的药物、手术治疗,传统的推拿手法治疗颈椎病,具有疗效稳定、无创伤、不易反弹等多种优势。

C 预防: 防寒、坚持颈肩保健操

“对于任何疾病来说,预防重于治疗,颈椎病尤其如此。”龙军说,对付颈椎病,三分治疗七分锻炼,平时须注意多做颈椎操或拉伸运动,减少伏案时间,保持正确坐姿、睡姿,枕头高度要恰好有一拳高。此外,应尽量避免久坐办公或长时间低头玩手机,如必须连续工作,则可以工作一小时后起身做颈肩保健操。

龙军介绍,坚持颈肩保健操,可恢复颈椎生理曲度和颈项肩周肌群力学平衡。做操过程中,动作要充分伸展,依据颈部肌肉感受适当调节动作力度,速度适中匀速进行,时长3分钟为宜。

值得注意的是,当前是冬季,要小心保护颈后,尤其是后枕部(后脑勺)不受风寒。同时,龙军建议,颈椎病患者可通过平路步行锻炼,有利于脊椎(包括颈椎腰椎)功能恢复。

龙军介绍,颈肩保健操采取站立位双脚与肩同宽站姿。第1个动作,手臂向前伸直,双手掌在胸前相交拍合,同时头处于直立位;第2个动作,手臂向后,双手掌在腰部相交拍合,同时头前屈30度;第3个动作,手臂向上伸直,双手掌在头部上方相交拍合,同时向后抬头,头后伸40度。锻炼顺序由第1个动作、第2个动作、第3个动作,做完后回到第2个动作、第1个动作,再以此反复循环运动。