

配光盘



健康梦进万家

自我调理 颈椎病 与肩周炎

主 编
崔林华
李计留
陈元武

与

ZIWO TIAOLI
JINGZHUIBING YU JIANZHOUYAN



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

自我调理 颈椎病 与 肩周炎

ZIWO TIAOLI
JINGZHUIBING YU JIANZHOUYAN

主 编：崔林华 李计留 陈元武

副主编：马虹宇 张晓旭 袁文龙 李秀珍 蒋志恒 王简月

参 编：（按姓氏笔画排列）

申桂莲 兰剑如 安鹏娟 齐丛会 刘平格 邢 潇

杜梦婷 李永军 侯宇兰 贾海波 高 婷 耿烨瞳



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自我调理颈椎病与肩周炎/崔林华,李计留,陈元武主编.

—西安:西安交通大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5605-7553-7

I. ①自… II. ①崔… ②李… ③陈… III. ①颈椎-脊
椎病-防治 ②肩关节周围炎-防治 IV. ①R681.5 ②R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 153190 号

书 名 自我调理颈椎病与肩周炎
主 编 崔林华 李计留 陈元武
责任编辑 赵文娟 鄧梦杰

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西新世纪印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9.25 字数 108 千字

版次印次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-7553-7/R·926

定 价 22.80 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668805 (029)82667663

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

P 前言 Preface

随着当今社会的快速发展,人们生活水平有了明显的提高,工作环境也发生了巨大的改变。这些虽然是社会进步的体现,但是也带来了相应的问题。人们的体力劳动逐渐减少,伏案工作者不断增多,加之电脑、手机的过度使用,这就使得颈椎病和肩周炎患者的数量逐年上升。尽管颈椎病和肩周炎不会对人体造成致命损伤,但会严重影响人们的正常工作和生活,引发患者身体和精神上的巨大痛苦。

本书系统介绍了有关颈椎病及肩周炎的基础知识、临床常用的诊断治疗和预防方法,并结合作者的多年临床经验对各种治疗方法做出了对比评价。为了便于广大读者阅读和理解,本书在文字上尽量避免专业术语的出现,因此通俗易懂,非常适合非医务工作者阅读使用。希望读者能够通过本书的阅读,对颈椎病及肩周炎获得相对系统的了解,从而懂得日常如何预防这两种病,患病后如何进行科学的治疗,治愈后的注意事项和如何防止复发。

如果通过阅读此书,各位读者能够对颈椎病肩周炎有个基本的了解,并带来一些实质性的帮助,我们将感到由衷的高兴和欣慰。

本书编写中虽然务求完备,但难免有疏误之处,敬请广大读者和各位专家不吝赐教。

目 录 contents



基础篇

颈椎病的沿革 / 2

颈椎的构造特点 / 3

颈椎周围的软组织主要有哪些 / 5

正常颈椎的活动范围是多大 / 5

颈椎的生理功能 / 6

什么是颈椎病及其分型 / 7

什么是椎动脉型颈椎病 / 8

什么是神经根型颈椎病 / 9

什么是交感神经型颈椎病 / 9

什么是颈型颈椎病 / 10

什么是脊髓型颈椎病 / 10

颈椎骨质增生与颈椎病有什么关系 / 11

颈椎间盘突出是怎么回事 / 12

为什么近些年颈椎病患者会明显增多 / 13

颈椎病与年龄有关系吗 / 14

什么年龄阶段最容易患颈椎病 / 14

少年儿童会不会得颈椎病 / 16

为什么长期伏案工作容易诱发颈椎病 / 16

颈椎病与性别有关系吗 / 17

颈椎病与职业有关系吗 / 18

长期开车容易引起颈椎不适 / 19

劳累会引发颈椎病吗 / 20

颈部疼痛一定是得了颈椎病吗 / 20

手臂麻木一定是患了颈椎病吗 / 21

哪些人群容易得颈椎病 / 22

为什么颈椎病患者会出现头晕 / 23

为什么颈椎病患者会出现手臂麻木疼痛 / 24

为什么颈椎病患者会出现恶心、呕吐 / 25

为什么颈椎病患者会出现耳鸣 / 25

为什么颈椎病患者会出现眼花 / 26

为什么颈椎病患者会出现偏头痛 / 27

为什么颈椎病患者会出现吞咽困难 / 28

颈椎病会导致颈椎间盘突出症吗 / 29

什么叫颈椎退行性改变 / 31

颈椎退行性改变的具体表现是什么 / 31

颈椎生理屈度消失或反弓有什么临床意义 / 33

颈肩综合征是颈椎病吗 / 35

- 颈椎病与肩周炎有关系吗 / 36
- 什么是肩周炎 / 36
- 肩关节的结构是什么样子的 / 37
- 肩关节的运动机理是什么样子的 / 39
- 得了肩周炎都有什么症状 / 42

病因病机篇

- 颈椎病发生的一般机理是怎样的 / 44
- 什么是挥鞭样颈椎损伤 / 45
- 什么是颈椎小关节紊乱症 / 47
- 为什么颈椎间盘中第四、五椎间盘最容易突出 / 48
- 为什么第七颈椎又叫隆椎 / 49
- 为什么寰枢关节及第七颈椎上下容易出现小关节紊乱 / 50
- 颈椎韧带钙化是怎么回事 / 51
- 颈椎病常见的诱发因素 / 52
- 感受风寒会诱发颈椎病吗 / 53
- “小背包”是怎么回事 / 54
- 颈椎骨质增生是很严重的颈椎病吗 / 54
- 是什么原因导致肩周炎的发生 / 55

诊断治疗篇

- 颈椎病的常见检查方法有哪些 / 58
- X线检查对颈椎病的诊断和治疗有什么特殊意义 / 59
- CT和核磁共振在颈椎病的诊断和治疗中有什么作用 / 60

肩周炎拍 X 光片能查出来吗 / 61

颈椎病常见的体格检查有哪些 / 61

怎么样确诊颈椎病 / 63

常用的治疗颈椎病的方法有哪些 / 64

手术治疗颈椎病的机理是什么 / 66

什么是颈椎病的微创治疗 / 67

颈椎微创治疗有哪些 / 69

胶原酶融核术是怎么回事 / 69

臭氧分子融合术是怎么回事 / 69

激光超导汽化减压术是怎么回事 / 70

射频消融术是怎么回事 / 71

什么情况下适合用微创治疗 / 72

颈椎牵引对颈椎病有治疗作用吗 / 72

突出的颈椎间盘通过牵引治疗能回纳吗 / 73

颈托的作用 / 74

什么情况可以使用颈托 / 75

常用于治疗颈椎病的理疗有哪些 / 76

如何选择家用颈椎治疗仪 / 78

疼痛治疗可以治疗颈椎病吗 / 79

封闭疗法可以治疗颈椎病吗 / 80

通过口服药物治疗颈椎病的原理 / 81

口服中药治疗颈椎病疗效确切吗 / 82

外用药物可以治愈颈椎病吗 / 83

中医外敷疗法治疗颈椎病 / 84

颈椎病患者膏药的正确贴敷疗法 /	86
肌效贴对颈椎病有治疗作用吗 /	87
如何应用肌效贴来防治颈椎病 /	88
针刺治疗颈椎病的优势 /	89
常用的治疗颈椎病的穴位 /	90
小针刀能治疗颈椎病吗 /	91
如何通过按压耳穴治疗颈椎病 /	92
高压氧疗法治疗颈椎病 /	94
体外反搏疗法治疗颈椎病 /	94
整脊疗法对颈椎病的治疗作用 /	95
推拿按摩对治疗颈椎病有益吗 /	96
点穴疗法可以治疗颈椎病吗 /	97
如何自我按摩耳朵防治颈椎病 /	98
练瑜伽可以防治颈椎病吗 /	99
普拉提对颈椎病有防治作用吗 /	100
如何自我牵引治疗颈椎病 /	101
自我点穴治疗颈椎病 /	101
治疗落枕的简易点穴法 /	105
颈椎病的刮痧治疗 /	106
拔罐治疗颈椎病的原理 /	107
放风筝能治疗颈椎病吗 /	107
为什么有的颈椎病医生不建议按摩治疗 /	108
游泳能治疗颈椎病吗 /	109
颈椎病的食疗 /	110

如何自我按摩防治颈椎病 / 111

如何通过自我足疗防治颈椎病 / 112

突出的颈椎椎间盘通过推拿治疗能回纳吗 / 113

颈椎骨质增生通过治疗可以缩小吗 / 113

治疗肩周炎常用哪些西药 / 114

中医在临床上对肩周炎的分型 / 115

自我调理保养篇

颈椎病患者不宜从事哪些运动 / 119

颈椎病与手机的关系 / 121

长时间使用电脑为什么会诱发颈椎病 / 122

为什么躺着看书对颈椎病有很大损伤 / 123

颈椎病患者的睡眠姿势 / 124

体育锻炼能防治颈椎病吗 / 127

打太极拳能够预防颈椎病吗 / 128

如何通过锻炼治疗颈椎病 / 129

颈椎病与运动的关系 / 131

颈椎病患者需要改正的不良生活习惯 / 132

如何自我防治颈椎病 / 134

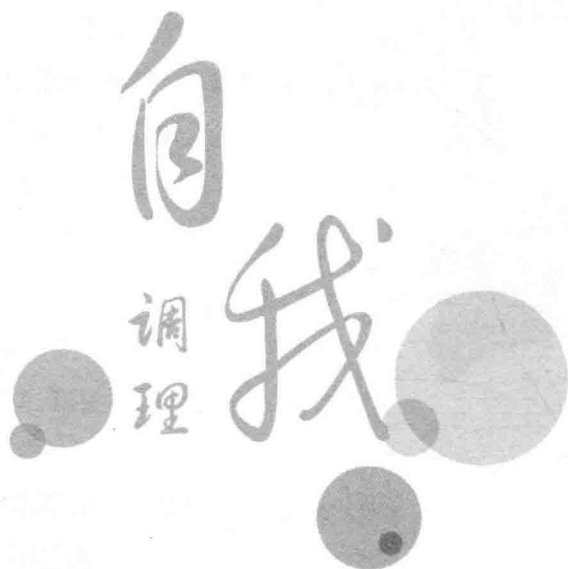
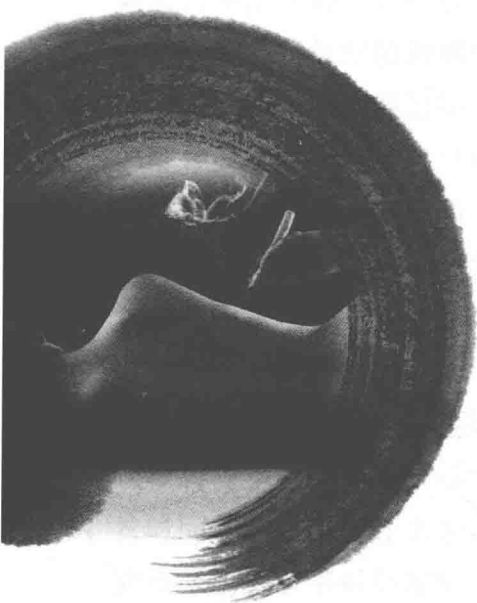
得了颈椎病需要卧床休息吗 / 135

自我按摩与颈椎病和肩周炎 / 136



基础篇





❁ 颈椎病的沿革

人类对颈椎病的认识已经有较长的历史了。人类自从直立行走后,颈椎获得了相当大的活动度,也承受了相当大的应力。对颈椎病的正式记载可以追溯到 200 年前,随着对该病研究的不断深入,人们对颈椎病的解剖学基础、生物力学、发病机理、患病率、分型、诊断标准、诊断检查法,以及其各种非手术和手术方法的适应证、治疗原则和评价逐渐有了比较全面的认识。

20 世纪 50 年代,人们对颈椎病的定义和分型有了更加科学的理解。布雷恩等(1952 年)研究了 45 例颈椎病病例,再一次证实了急性外伤性损伤与髓核的关系,而慢性颈椎病的产生不仅仅由于髓核突出,而且还有韧带、椎骨和关节的病变。他们还讨论了脊髓前动脉和静脉丛受压的危害性,指出这些血管受压导致受压节段以下脊髓节段功能

损害和失调,因此将颈椎间盘退行性改变以及所导致脊髓、神经根或血管受压引起的相关临床症状,称之为颈椎病。梅尔和德鲁克曼(1953年)认识到突出的椎间盘压迫脊髓前动脉及其分支是产生脊髓病理变化的直接原因,再一次强调了血供变化对脊髓损伤病理变化的重要性,认为突出的椎间盘对脊髓前动脉的压迫是脊髓损害的主要原因。弗莱克霍姆(1951年)首先对两种类型的椎间盘突出进行鉴别,即髓核膨出型和纤维环脱出型。康奈尔在1955年描述了颈椎病的3个类型:①椎管内的椎间盘突出;②在①的基础上伴椎体和关节突的广泛退变;③在②的基础上,关节的退变与椎间盘突出在同一节段上。

颈椎的构造特点

正常人体有7个颈椎,颈椎的一般形态是由1个椎体、1个椎弓及7个突起(1个棘突、1对横突、两对关节突)所构成(图1),颈椎具有支持头颅、保护脊髓及通过颈部供应颅脑的血管、神经的作用。颈椎椎体是椭圆形的柱状体,左右距离大于前后距离,上下椎体间呈马鞍形对合,与椎体相连的是椎弓,二者共同形成椎孔,所有的椎孔相连就构成了椎管,用于容纳脊髓。颈椎独有的特点还有横突上的横突孔,所有的横突孔连起来,形成的就是椎动脉和椎静脉通向脑部的一个骨性管道,可以保护其中的血管不轻易受到损伤。除第一颈椎和第二颈椎外,其他颈椎之间都夹有一个椎间盘,加上第七颈椎和第一胸椎之间的椎间盘,颈椎共有6个椎间盘。

第一颈椎又名寰椎(图2),由前后弓和侧块组成,与其他颈椎一样,它也具有横突及横突孔,各有两个上、下关节突以及一个较大的椎孔,但它没有椎体和棘突。前弓较短,其后内面中部的关节面与第二颈椎的齿状突构成寰齿关节,侧块下方的关节面与第二颈椎的上关节面构成寰枢关节。侧块的外方有横突,比其他颈椎的横突既长且大,能作



为寰椎旋转运动的支点；第二颈椎又名枢椎(图 2)，其椎体向上伸出一个齿突，和寰椎前弓形成了一个与众不同的寰齿关节，保证了人体的颈部具有较大的旋转能力；第七颈椎由于棘突很长，末端不分叉而呈结节状，隆突于皮下，而被称为隆椎，它随着颈部的转动而转动，是临床上辨认椎骨序数的标志。

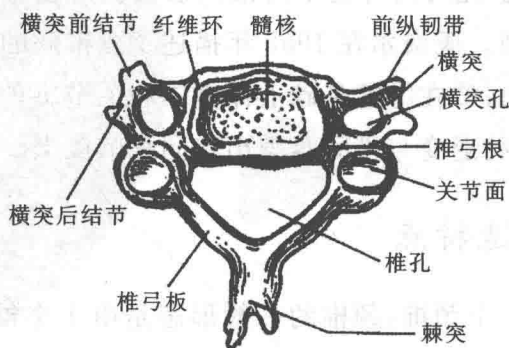


图 1 颈椎(上面观)

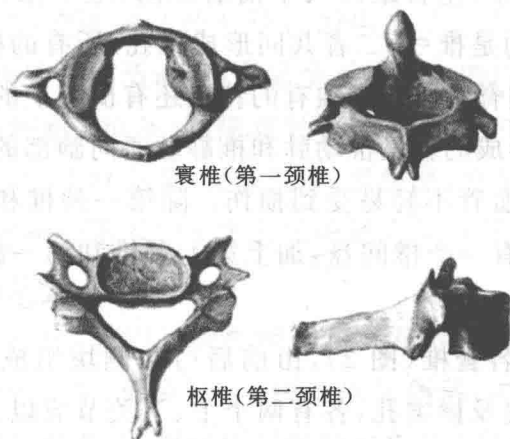


图 2 寰椎和枢椎

颈椎周围的软组织主要有哪些

颈椎周围的软组织是指除颈椎骨骼及椎间盘之外所有的软性组织,包括肌肉、韧带、血管、淋巴结、神经等。颈部由浅入深(由前向后)层次结构十分明确,分别为皮肤、浅筋膜、深筋膜、肌肉。深筋膜又分为浅、中、深三层,在浅、中层与深层间形成的鞘内,容纳通过颈部的气管、食管及血管。各层间有疏松结缔组织并形成颈部间隙。颈部浅层为皮肤、颈阔肌、颈筋膜浅层、颈外静脉、颈前静脉等。在胸锁乳突肌后缘中点有枕小神经、耳大神经、颈横神经、锁骨上神经,依次由深筋膜伸出,向肌的前上或前下行,分布于相应的浅层结构。深层有颈动脉鞘、膈神经、颈袢、颈丛及交感神经。颈动脉鞘内有颈总动脉,颈内、外动脉,颈内静脉及迷走神经。在鞘的下段颈总动脉位于后内侧,颈内静脉位于前外侧,迷走神经位于两者之间的后方;鞘的上段颈内动脉位于前内,颈内静脉位于后外,迷走神经位于两者之间的后内方。膈神经由第三至第五颈神经前支组成,为椎前筋膜所覆盖,向下内行,经锁骨下动、静脉之间入纵隔。颈部淋巴结数量较多,由淋巴管连成网链。一般分浅及深淋巴结,浅结沿浅静脉排列,深结沿深血管及神经排列。颈椎周围的软组织,如附着在椎体及颅骨下部的肌肉、韧带的炎症肿胀、颈部淋巴结的肿大、颈部血管和神经的炎症刺激等,这些疾病均可以引起头痛、头晕、失眠等症状。

正常颈椎的活动范围是多大

正常人脊柱有一定的活动度,但各部位的活动范围明显不同。其特点为:颈椎段与腰椎段的活动范围最大;胸椎段活动范围较小;骶椎各节已融合成骨块状,几乎无活动性;尾椎各节融合固定,无活动性。





平时生活中我们稍加观察就会发现：颈椎的活动范围要比胸椎和腰椎大得多。那么正常人的颈椎活动范围到底有多大呢？

在医学上，关节活动范围称为关节活动度，一般用量角器进行测定。测量时颈部自然伸直，下颌内收。一般而言，颈椎的前屈、后伸（俗称低头、仰头）分别为 45° 。实际上，前屈、后伸运动是上一椎体向内下的下关节面与下一椎体向后上的上关节面间前后滑动的结果。过度前屈受后纵韧带、黄韧带、项韧带和颈后肌群限制，过度后伸则受前纵韧带和颈前肌群的约束。颈椎的屈伸活动主要由第二至第七颈椎完成。左、右侧屈各为 45° ，主要依靠对侧的关节囊及韧带限制过度侧屈。侧屈主要由中段颈椎完成。左、右旋转各为 45° ，主要由颈椎第一和第二关节（即寰、枢椎）来完成。而环转运动则是前屈后伸、左右侧屈、左右旋转连贯完成的结果。点头动作发生在寰-枕关节。摇头动作发生在寰-枢关节。颈椎的活动度个体差异较大，与年龄、职业、体型和锻炼情况有一定关系。一般年龄增长，颈部活动逐渐受限。一般情况下先是后伸运动受限，前屈运动最后受累。颈椎病可导致颈椎各方向的活动范围缩小。



颈椎的生理功能

我们已经对颈椎的结构（图 3）有了一定的了解，那么这些结构究竟具有什么生理功能呢？或者说颈椎对我们人体有什么重要作用呢？从现代研究来看，颈椎具有负重、减震、保护及运动等四大生理功能。

颈椎的棘突、横突为颈部肌肉的附着部，具有支持作用的韧带也附着在这些骨性突起上。负重：这些附着的肌肉、韧带及颈椎一同负责头颈部运动并支持头颅重量。减震、保护：颈段脊柱有一向前的凸起弯曲，像弹簧一样，增加了缓冲振荡的能力，加强各种姿势的稳定性，椎间

盘也可吸收振荡,在跳跃或激烈运动时可防止颅骨和头脑的损伤。运动:颈椎的运动功能不仅适应其支持头颅的功能,还利于头部感觉器官发挥作用。颈椎的活动范围很大,如头前屈后伸(仰)、左右侧屈、左右旋转及上述运动综合形成的环转运动。

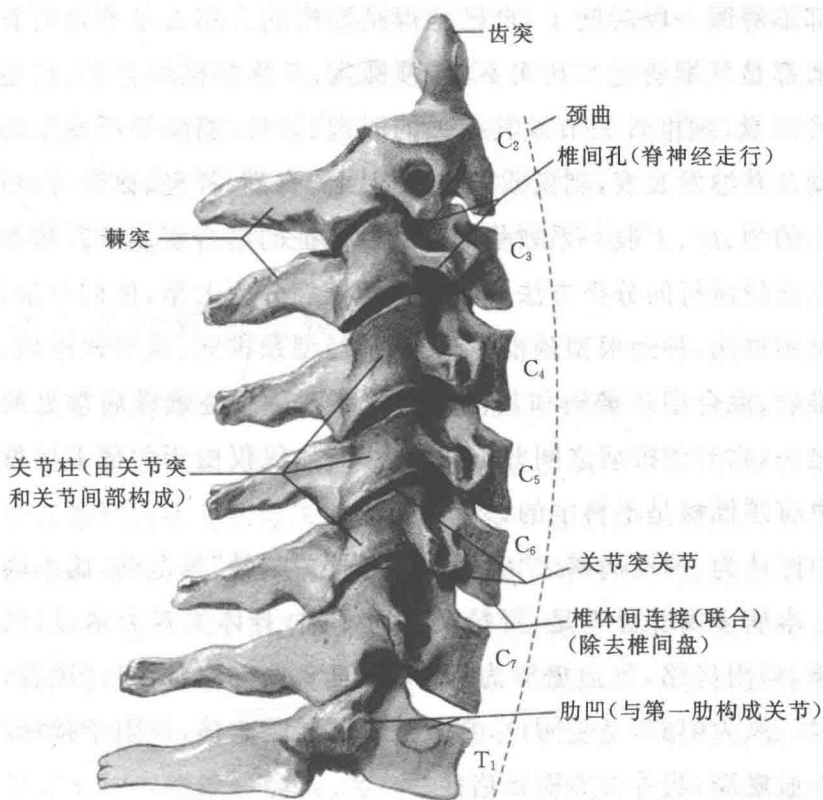


图3 第二颈椎至第二胸椎:右外侧面观

什么是颈椎病及其分型

当今社会“颈椎病”可以算是一个热门词汇了,人们对它既熟悉又陌生,说熟悉是因患颈椎病的人越来越多,很多人都对该病有一定的了

