



社区和居家康复指导丛书



总主编 * 王刚

颈肩痛病人

社区和居家康复训练

指导手册

刘琦 马艳 © 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

王 刚 总主编
社区和居家康复指导丛书

颈肩痛病人社区和居家 康复训练指导手册

主编

刘 琦 武汉市第一医院康复医学科 主任医师
马 艳 武汉市第一医院康复医学科 副主任医师

编者

刘 琦 武汉市第一医院康复医学科 主任医师
马 艳 武汉市第一医院康复医学科 副主任医师
王小云 武汉市第一医院康复医学科 主治医师
高李侠 武汉市第一医院康复医学科 住院医师
肖府庭 武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师
徐 丹 武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书。

本书包括六部分内容:颈肩痛的基础知识、颈椎病的诊断、颈椎病病人常用的治疗方法、肩周痛的认识、肩周痛病人常用的治疗方法、颈肩痛的预防。本书可为颈肩痛病人了解颈肩痛的病因、选择合适的社区及居家康复治疗提供科学的指导。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩痛病人社区和居家康复训练指导手册/刘琦 马艳 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8369-1

I. 颈… II. ①刘… ②马… III. 颈肩痛-诊疗-康复训练-手册
IV. R681.509-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 209447 号

颈肩痛病人社区和居家康复训练指导手册

刘琦 马艳 主编

策划编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任编辑:荣 静

责任校对:朱 霞

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.625

字 数:68千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:14.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记

熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长

杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员

唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长

杨家林 鄂州职业大学医学院 院长

李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长

贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长

谢周平 武汉江南脑科医院 副院长

郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授

杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授

赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任

汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任

刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任

夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任

张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁

陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

▶▶▶ 总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复



机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的正确参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

▶▶▶ 前 言

颈肩部疼痛是中老年人的常见疾病,其导致的慢性疼痛常常影响中老年人的正常生活。现代生活节奏的加快导致的长时间伏案工作、使用电脑、驾车,以及用高枕等使颈肩部疼痛呈现明显低龄化趋势。调查显示,颈肩部的平均患病率为 10%~15%,50~60 岁年龄段颈肩部的发病率为 20%~30%,70 岁以上人群发病率达 50%。颈椎病及肩关节周围炎是引起颈肩部疼痛的最常见原因。

本书主要从如何认识颈肩部疼痛,如何掌握颈肩部的社区及居家治疗方法,以及如何预防颈肩部疼痛的发生等方面进行阐述。

第一部分介绍颈肩部骨骼、肌肉的结构及功能,在此基础上解释为什么会出现颈肩部疼痛。

第二、三部分介绍颈椎病的诊断及治疗方法:采用通俗的语言从颈椎病的临床症状、诊断、颈椎病分型及鉴别诊断等方面进行讲述;同时介绍了颈椎病的常见物理疗法、运动疗法及传统中医推拿、拔罐、刮痧、针灸等疗法。

第四、五部分介绍肩周痛的临床特点及治疗方法。说明为什么会出现肩周痛、肩周痛的临床特点及肩周痛的识别方法等,同时还介绍了肩周痛的物理疗法、运动疗法,以及中医治疗、心理治疗及药物治疗等方面的知识。

第六部分从预防颈肩痛的角度介绍了颈肩痛的预防原则,说明了日常生活及工作中应该如何养成正确的姿势,列出了预防颈肩痛的医疗体操及运动锻炼方法。

全书采用平实的语言,图文并茂,通俗易懂,将为颈肩痛病人了解颈肩痛的病因、选择合适的社区及居家康复治疗提供科学的指导。

本书在编写过程中得到了华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科王刚教授的精心指导,全书配图由朱可夫绘制,在此一并表示衷心的感谢。

编者

2012 年 9 月

目录



一、颈肩痛的基础知识	(1)
(一) 颈椎的结构是怎样的?	(1)
(二) 颈部肌肉是如何带动颈部运动的?	(3)
(三) 颈部的运动方式有哪些?	(3)
(四) 颈椎的生理曲度是变化的吗?	(4)
(五) 肩关节的结构是怎样的?	(6)
(六) 肩部肌肉如何带动肩关节运动?	(7)
(七) 为什么肩关节容易出现脱位?	(9)
二、颈椎病的诊断	(11)
(八) 颈椎病常见的症状有哪些?	(11)
(九) 如何诊断颈椎病?	(12)
(十) 颈椎病可以分为哪几种类型?	(15)
(十一) 不同类型颈椎病产生的原因是什么?	(18)
(十二) 颈椎长了“骨刺”就是颈椎病吗?	(19)
(十三) 诊断颈椎病需要和哪些疾病相鉴别?	(21)
三、颈椎病病人常用的治疗方法	(23)
(十四) 颈椎病能治愈吗?	(23)
(十五) 颈椎病常用的理疗方法有哪些?	(24)

- (十六) 如何运用牵引来治疗颈椎病? (24)
- (十七) 如何运用关节松动术治疗颈椎病? (26)
- (十八) 如何指导病人通过医疗体操治疗颈椎病?
..... (28)
- (十九) 怎样用推拿手法治疗颈椎病? (31)
- (二十) 所有的颈椎病都适合按摩吗? (33)
- (二十一) 推拿治疗能去除骨刺吗? (35)
- (二十二) 怎样用拔罐疗法治疗颈椎病? (36)
- (二十三) 怎样用刮痧疗法治疗颈椎病? (37)
- (二十四) 颈椎病病人怎样进行艾灸治疗? (39)
- (二十五) 颈椎病病人怎样进行熏蒸疗法? (40)
- (二十六) 如何使用支具疗法治疗颈椎病? (41)
- (二十七) 颈椎病病人使用颈围有什么作用? (46)
- (二十八) 如何制作和使用家庭用颈围? (47)
- (二十九) 哪些药物可以改善颈椎病病人的症状?
..... (48)
- (三十) 有去骨刺的药物吗? (49)
- (三十一) 什么情况下病人需要手术治疗? (50)
- 四、肩周痛的认识** (52)
- (三十二) 为什么会有肩周痛? (52)
- (三十三) 引起肩及肩周痛最常见的病症有哪些?
..... (54)
- (三十四) 如何识别肩周痛? (56)
- (三十五) 还有哪些疾病会引起肩周痛? (58)

○...

- (五十三) 日常生活中正确的姿势和体位是什么?
..... (95)
- (五十四) 办公室里的颈椎保健方法有哪些? (97)
- (五十五) 怎样进行运动和锻炼来预防颈肩痛?
..... (98)
- (五十六) 老年人如何应用运动疗法预防颈肩痛?
..... (102)

一、颈肩痛的基础知识

▶▶▶(一) 颈椎的结构是怎样的? ◀◀◀

要解决颈肩痛的问题,首先要了解一下颈部的结构:颈部是以颈椎为支柱,前方正中有气管和食管,两侧深部有纵行走向的大血管和神经,在七节颈椎上附着很多肌肉和韧带。颈肩痛的发生与颈椎、肌肉、韧带、血管和神经等密切相关。

首先,我们来重点了解一下颈椎的组成,颈椎由 7 块椎骨组成,除第 1 颈椎和第 2 颈椎之间无椎间盘外,其他颈椎之间都夹有一个椎间盘,加上第 7 颈椎和第 1 胸椎之间的椎间盘,颈椎共有 6 个椎间盘。椎体呈椭圆形的柱状

体,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,脊髓容纳其中。椎弓向前与椎体相连处较细,称为椎弓根,上、下椎弓根之间合成椎间孔(图1-1)。脊神经就从这个孔中穿出来,如果椎间孔狭窄,脊神经受压,就会导致该神经所支配的区域产生疼痛或麻木。颈椎两侧有两个横突孔,椎动脉就从这个孔穿行至颅底,椎动脉受压就会导致头昏、呕吐等不适。

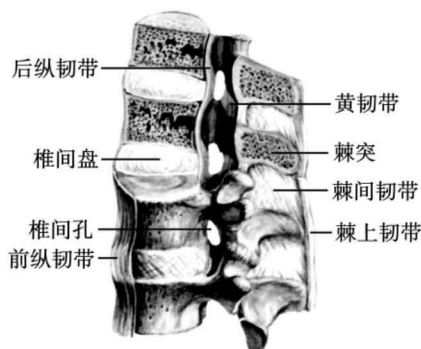


图 1-1 颈椎的结构

在颈椎椎体及椎弓周围有一系列韧带,对颈椎起着固定及限制颈椎过度运动的重要作用。颈椎的神经由颈丛神经和臂丛神经组成。颈丛神经由第1~4颈神经前支组成,发出皮支和肌支,皮支分布到颈前部皮肤。臂丛神经由第5~8颈神经前支和第1胸神经前支的大部分组成,主要支配颈后侧及肩、手部肌肉。

▶▶▶(二) 颈部肌肉是如何带动颈部运动的? ◀◀◀

颈部的肌肉较为复杂,我们主要介绍用手就能触及的浅层肌肉。

颈阔肌:用手提捏颈前喉结部位,就会有一层很薄的肌肉,这就是颈阔肌,其主要作用是把两侧的口角拉向下。

胸锁乳突肌:胸锁乳突肌是颈部最重要的肌肉之一,当左右转动颈部时,在颈两侧就会分别出现一条索状的大肌肉,其主要作用是使颈侧屈和头后仰。

斜方肌:斜方肌是覆盖在整个颈后侧,用手可以触摸到,能使锁骨、肩胛骨上抬形成耸肩动作及拉动肩部向后、向下运动的一块肌肉。

▶▶▶(三) 颈部的运动方式有哪些? ◀◀◀

颈椎的活动范围要比胸椎和腰椎大得多,可以完成前屈、后伸、侧屈、左右旋转以及环转运动。颈椎的屈伸活动主要由第2~7颈椎完成,颈椎的前屈、后伸(俗称低头、仰头)分别为 45° ,是上、下椎体的椎间关节前后滑动的结果。

侧屈主要由中段颈椎完成,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。颈椎左右旋转各为 75° ,主要由寰枢关节来完成。环转运动则由上述各活动的连贯作用完成。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、锻炼情况有关。一般随年龄增长,颈部活动亦逐渐受到限制。

▶▶▶(四) 颈椎的生理曲度是变化的吗? ◀◀◀

人体端坐或站立时,从侧方看人的脖子似乎是直的,但包绕其内的颈椎并不是直的,而是在其中段有一向前凸出的弧度。这一向前的弧形凸起,称为颈椎的生理曲度,在 X 线片上,沿此曲度的走行,在各个颈椎椎体后缘连续的一条光滑的弧形曲线,称为颈椎生理曲线,正常值为 (12 ± 5) mm。其测量方法是从齿状突后上缘至第 7 颈椎椎体后下缘作一直线,上述弧线的最高点至这条直线的最大距离就是颈椎曲度的数值。

颈椎曲度的形成是由于颈 4~5 椎间盘前厚后薄造成的,这是人体生理的需要。它可以增强颈椎的弹性,起到缓冲震荡的作用,防止大脑的损伤。同时,也是颈部脊髓、

神经、血管等重要组织正常的解剖生理需要。外伤、退行性变化(退变)、姿势不良时,不仅可以造成颈椎生理曲度的改变,而且可以由此引起相应的病理改变,颈椎附着组织的受伤、水肿、退变、增厚或钙化时均可产生临床症状,为减轻症状而采取被动体位,从而导致颈椎生理曲度的改变。

颈椎生理曲度改变是一个病理变化的过程,表现为颈椎变直、生理曲度消失或反弓,这是一个缓慢、逐渐变化的过程,部分人由于长期习惯性低头伏案工作或学习,又缺少应有的锻炼而出现。学生中颈椎生理曲度变直甚至消失者逐渐增多,使之渐呈低龄化。特别是初、高中学生学习负担重,长期伏案学习也导致颈椎生理曲度改变。

在颈椎生理曲度改变的病人中,低龄化病人的病因,主要是维持颈椎正常前凸状态前后力量平衡功能的失调,如没有颈椎顺列改变且无椎体间滑脱就无明显的临床症状,属于颈椎生理曲度功能性改变,通过治疗可以恢复。而中老年病人,主要由颈肩部肌肉、筋膜、韧带、关节囊等软组织和椎间盘、椎体骨质和椎间关节,特别是钩椎关节增生而引起,有类似于颈椎病的相应临床症状,属于颈椎生理曲度的器质性改变,很难恢复。颈椎骨质增生见图1-2。