

颈椎病



防治问答

徐军 主编

金盾出版社

颈椎病防治问答

主 编

徐 军

副主编

汪玉萍 陈玉申

编著者

(以姓氏汉语拼音排列为序)

毕素清 陈 哲 高 玮 贾 勤

李大军 刘 冰 汤 丹 夏 燕

谢 雨 杨 琦 郑增志 张建国

金 盾 出 版 社



内 容 提 要



本书简要介绍了与颈椎病相关的基础知识;详细介绍了颈椎病的诊断、治疗和预防知识。其中,着重介绍了可在医生指导下自我开展的治疗和预防手段。全书内容丰富,通俗易懂,图文并茂,科学实用,特别适合颈椎病患者及其家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈椎病防治问答/徐军主编. -- 北京:金盾出版社,2011.6
ISBN 978-7-5082-6804-0

I. ①颈… II. ①徐… III. ①颈椎—脊椎病—防治—问答
IV. ①R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 019568 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:236 千字

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

颈椎病是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的常见病、多发病,严重地影响着人们的身体健康和生活质量。目前颈椎病还存在着日趋年轻化的现象。究其原因,更多的是由于不良的生活习惯和不良的工作方式等诸多因素造成的,因此颈椎病的预防工作就显得尤为重要。许多患者和家属对颈椎病的认识、治疗和康复还存在着很多错误的认识和做法,因而耽误了治疗的最佳时机,增加了患者的痛苦和病程,甚至因为选择不当的治疗方法而加重病情。为此,我们组织有关人员编写了《颈椎病防治问答》一书。

本书简要介绍了与颈椎病相关的解剖、生理、病理、发病因素等基础知识;详细介绍了颈椎病的诊断、治疗和预防知识。其中,着重介绍了可在医生指导下自我开展的治疗和预防手段。在编写时,我们力求内容通俗易懂,

图文并茂,科学实用,以使本书既适合颈椎病患者及其家属阅读,也可供基层医务人员参考。但囿于知识的深度和广度,难免有错误之处,恳请广大读者批评指正。

最后衷心期望每一位读者都能从中获益,走出误区,远离颈椎病的折磨。

作 者



目 录

一、颈椎病基础知识

1. 什么是颈椎? (1)
2. 颈椎的基本解剖结构有哪些? (2)
3. 颈椎基本解剖结构有哪些特点? (6)
4. 颈椎的软组织支持结构有哪些? (8)
5. 为什么第一、二颈椎相对特殊? (11)
6. 颈椎有哪些特有解剖结构? (13)
7. 颈椎间盘有什么特点? (15)
8. 颈椎间盘在运动中有什么作用? (17)
9. 什么是椎间盘变性? (18)
10. 颈椎还有哪些解剖特点可引起颈椎病? (20)
11. 什么是颈椎前凸生理曲度? (21)
12. 颈椎生理曲度改变与颈椎病有什么关系? (24)
13. 正常人的颈椎活动范围有多大? (26)
14. 什么是颈脊神经? (28)
15. 椎动脉为什么与颈椎病关系密切? (30)
16. 颈脊髓有哪些解剖特点? (32)
17. 维持颈椎稳定性的因素有哪些? (33)
18. 什么是颈椎病? (35)
19. 颈椎病最主要的病理改变是什么? (37)
20. 颈椎病是否存在小关节、韧带等病理改变? (39)



- 21. 颈椎病的病理发展有哪几个阶段? (41)
- 22. 颈椎骨刺是如何形成的? (43)
- 23. 骨刺有哪些临床表现? (44)
- 24. 发生颈椎病的主要原因有哪些? (45)
- 25. 颈椎外伤后为什么易得颈椎病? (47)
- 26. 哪些是加重颈椎病的重要因素? (49)
- 27. 哪些人容易得颈椎病? (50)
- 28. 年轻人是否也会得颈椎病? (52)

二、颈椎病诊断知识

- 29. 医生采用哪些程序诊断颈椎病? (54)
- 30. 颈椎病有哪些病史特点? (56)
- 31. 颈椎病常规物理检查方法有哪些? (58)
- 32. 颈椎病有哪些特殊试验检查? (60)
- 33. 为什么颈椎病患者易出现项韧带钙化? (61)
- 34. 颈椎病的 X 线片上可见到哪些改变? (63)
- 35. 颈椎病还有哪些影像学检查? (66)
- 36. 颈椎骨质增生是否就能诊断为颈椎病? (67)
- 37. 为什么颈椎病 X 线片上的变化有时与临床表现
 不相符合? (69)
- 38. 为什么颈椎病会有多种多样的临床表现? (70)
- 39. 如何区别慢性颈肩背部疼痛与颈椎病? (73)
- 40. 颈椎病患者手指麻木是怎么回事? (74)
- 41. 如何诊断神经根型颈椎病? (75)
- 42. 为什么有些颈椎病患者会出现下肢症状? (77)
- 43. 脊髓型颈椎病的发病因素有哪些? (79)
- 44. 如何诊断脊髓型颈椎病? (80)



45. 什么是颈性眩晕?	(82)
46. 为什么椎动脉型颈椎病患者易产生眩晕症状?	(83)
47. 如何诊断椎动脉型颈椎病?	(85)
48. 椎动脉型颈椎病怎样与其他眩晕症状相鉴别?	(86)
49. 食管压迫型颈椎病为什么会出现吞咽困难?	(87)
50. 如何诊断食管压迫型颈椎病?	(88)
51. 什么是交感神经型颈椎病?	(90)
52. 颈椎病患者为什么常有头痛症状?	(91)
53. 为什么颈椎病有一些特殊的症状?	(92)
54. 颈椎病疼痛有哪些特点?	(93)
55. 什么是颈椎间盘突出症?	(94)
56. 颈椎间盘突出症有哪些特点?	(96)
57. 如何诊断颈椎间盘突出症?	(98)
58. 什么是颈椎不稳症?	(99)
59. 退行性颈椎不稳症有哪些临床表现?	(101)
60. 如何诊断颈椎不稳症?	(102)
61. 什么是颈椎椎管狭窄症?	(103)
62. 颈椎椎管狭窄症有哪些临床表现?	(105)
63. 什么是颈腰综合征?	(105)
64. 颈椎病诊断时需要注意什么?	(106)
65. 如何根据生物力学因素进行颈椎病疼痛分类?	(108)
66. 如何评定颈椎病疼痛导致的功能障碍?	(111)

三、颈椎病治疗知识

67. 颈椎病的治疗方法有哪些?	(113)
68. 颈椎病康复治疗的基本原则有哪些?	(114)
69. 各型颈椎病可选择哪些非手术治疗方法?	(115)



70. 如何评估颈椎病治疗效果? (116)
71. 颈椎病自我治疗时要注意哪些特殊情况? (117)
72. 什么是治疗急性颈痛的最基本方法? (118)
73. 急性颈痛如何分级治疗? (119)
74. 颈椎牵引有什么治疗作用? (120)
75. 颈椎病患者牵引的适应证和禁忌证有哪些? (122)
76. 为什么有的颈椎病患者牵引效果不理想? (123)
77. 颈椎牵引有哪些常用方法? (125)
78. 如何选择颈椎牵引方法? (127)
79. 颈椎持续牵引与间歇牵引有何区别? (128)
80. 为什么临床上常选择间歇牵引? (130)
81. 颈椎机械牵引时患者应注意什么? (131)
82. 如何避免颈椎牵引引发的颞颌关节疼痛? (132)
83. 如何进行颈椎徒手牵引操作? (134)
84. 什么是位置牵引? (137)
85. 如何开展颈椎位置牵引? (137)
86. 是否可以开展家庭颈椎自我牵引? (139)
87. 怎样开展家庭颈椎自我牵引? (140)
88. 家庭颈椎自我牵引对设备有什么要求? (142)
89. 开展家庭颈椎自我牵引应注意什么? (143)
90. 治疗颈椎病的物理疗法有哪些? (145)
91. 为什么直流电离子导入可以治疗颈椎病? (146)
92. 直流电离子导入治疗颈椎病应注意什么? (147)
93. 直流电醋离子导入治疗颈椎病有效吗? (148)
94. 如何应用直流电电水浴疗法治疗颈椎病? (149)
95. 直流电电水浴疗法治疗颈椎病时要注意什么? (150)
96. 低频调制中频电疗法治疗颈椎病的作用是
什么? (151)



97. 如何应用超短波疗法治疗颈椎病?	(152)
98. 应用高压交变电场疗法治疗颈椎病时应注意 什么?	(153)
99. 如何应用中药电熨疗法治疗颈椎病?	(155)
100. 如何应用温热低频电疗法治疗颈椎病?	(156)
101. 如何应用超声波疗法治疗颈椎病?	(158)
102. 是否可以进行颈椎病家庭理疗?	(159)
103. 如何开展颈椎病家庭理疗?	(160)
104. 运动疗法在颈椎病康复中起什么作用?	(162)
105. 颈椎病康复中运动疗法有什么优点?	(163)
106. 运动疗法与颈椎病其他治疗方法有何关系?	(165)
107. 哪些颈椎病患者不能开展运动疗法?	(166)
108. 颈椎病患者开展运动疗法时应注意什么?	(167)
109. 如何做颈椎病哑铃操?	(167)
110. 如何做颈椎病徒手医疗体操?	(172)
111. 推拿按摩治疗颈椎病的作用和原则有哪些?	(175)
112. 如何具体操作颈椎病推拿按摩手法?	(176)
113. 颈椎病旋转复位法及基本原则有哪些?	(178)
114. 颈椎病患者如何进行自我按摩治疗?	(179)
115. 颈椎病患者如何进行自我保健按摩?	(181)
116. 颈椎病患者如何进行家庭按摩治疗?	(182)
117. 如何开展颈椎病的关节松动术治疗?	(184)
118. 颈椎病患者进行关节松动术的禁忌证与注意事项 有哪些?	(186)
119. 颈椎病有哪些口服治疗药物?	(187)
120. 颈椎病口服药物治疗时应注意什么?	(189)
121. 什么是颈椎病的局部封闭疗法?	(190)
122. 什么是颈椎病硬膜外糖皮质激素治疗方法?	(192)



123. 颈椎病患者使用颈围有什么作用? (193)
124. 颈围的适应证有哪些? (194)
125. 如何进行颈围的家庭制作和使用? (195)
126. 颈椎病常用的简便治疗器材有哪些? (196)
127. 哪些颈椎病患者需要手术治疗? (198)
128. 颈椎病手术治疗的基本原则和目的是什么? (200)
129. 颈椎病有哪些手术治疗方法? (201)
130. 什么是颈椎人工椎间盘和人工关节? (202)
131. 颈椎病手术治疗前的特殊准备工作有哪些? (204)
132. 颈椎病患者手术后的注意事项有哪些? (206)
133. 颈椎病手术疗效分哪几种类型? (207)
134. 如何评估脊髓型颈椎病手术后效果? (208)
135. 如何进行颈椎病手术后的康复训练? (209)
136. 中医学对颈椎病的基本观点是什么? (211)
137. 中医中药治疗颈椎病的方法有哪些? (212)
138. 中医中药如何缓解颈椎骨质增生的临床症状? (213)
139. 中药对颈椎骨质增生治本及治标的方法有
哪些? (214)
140. 颈型颈椎病的中医治疗方法如何进行? (215)
141. 中医中药如何治疗颈椎病的手麻症状? (216)
142. 中医中药如何治疗椎动脉型颈椎病? (217)
143. 颈椎病的针灸治疗如何进行? (218)
144. 如何用耳穴方法诊断颈椎病? (219)
145. 如何用耳穴压丸方法治疗颈椎病? (220)
146. 颈椎病的其他中医疗法还有哪些? (221)
147. 如何采用中医食疗的方法治疗颈椎病? (222)
148. 颈椎病患者如何进行氦泉浸浴治疗? (224)
149. 什么是治疗颈椎病的泥疗方法? (225)



150. 颈椎病患者在治疗过程中如何自我观察病情变化?	(226)
151. 各型颈椎病有什么样的预后?	(227)
152. 如何治疗颈椎间盘突出症?	(229)
153. 颈椎不稳症有哪些治疗方法?	(230)
154. 为什么颈椎椎管狭窄症多采用手术治疗?	(232)
155. 如何治疗颈腰综合征?	(233)
156. 如何根据急性颈痛分级选择诊疗方法?	(235)
157. 如何早期自我治疗急性颈痛?	(235)
158. 如何在急性颈痛恢复过程中自我治疗?	(237)
159. 如何在急性颈痛缓解后开展牵伸练习?	(239)
160. 如何根据颈椎病疼痛分类进行自我治疗?	(240)

四、颈椎病预防知识

161. 为什么颈椎病容易复发?	(242)
162. 如何预防颈椎病和颈椎病复发?	(243)
163. 为什么要强调保持颈椎的正常生理列线?	(246)
164. 怎样才能保持颈椎正常的生物力学姿态?	(248)
165. 如何保持正确的坐姿?	(250)
166. 什么是电脑操作的正确姿势?	(253)
167. 办公室工作人员如何预防颈椎病?	(257)
168. 为什么开车容易得颈椎病?	(259)
169. 汽车司机如何预防颈椎病?	(260)
170. 老年人如何在日常生活中预防颈椎病?	(261)
171. 老年人如何进行放松颈椎的练习?	(263)
172. 老年人如何进行强化颈部肌肉力量的锻炼?	(264)
173. 高枕真的无忧吗?	(265)



174. 怎样调节枕头的高低使之更为合适? (267)
175. 怎样选择和自制符合生理要求的枕头? (269)
176. 颈椎病患者怎样更好地使用枕头? (270)
177. 如何应用颈椎治疗枕? (272)
178. 颈椎病患者如何选择床铺? (273)
179. 如何快速消除颈椎疲劳? (275)
180. 落枕是怎么回事? (276)
181. 如何治疗落枕? (277)
182. 落枕的牵引治疗应注意哪些事项? (279)
183. 什么是颈部急性软组织损伤? (279)
184. 如何进行颈部急性软组织损伤的早期治疗? (281)
185. 如何预防头颈部外伤? (282)
186. 颈椎外伤后如何使用颈椎矫形器? (283)
187. 颈椎良好姿势的训练如何进行? (284)
188. 如何从日常生活和工作中注意预防颈椎病? (286)
189. 颈椎病自我防治需要注意什么? (288)
190. 颈椎病防治过程中的误区有哪些? (290)



一、颈椎病基础知识

1. 什么是颈椎?

颈椎即俗称的“脖子”或“颈脖”。确切地讲,是脊柱的颈段。

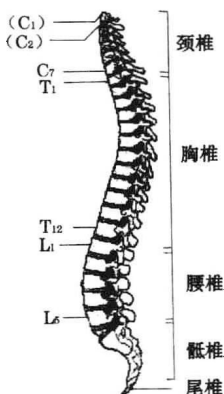


图 1-1 脊柱分段示意图

(1)组成:人体中线最为重要的解剖结构就是脊柱。人体脊柱由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎组成(图 1-1)。

颈椎位于脊柱的最上端,上连颅骨,下接第一胸椎。它由 7 个颈椎、6 个椎间盘和所属韧带构成,周围由肌肉、血管、神经和皮肤等组织

包绕。其中,

第一、第二颈椎之间无椎间盘,且结构特殊,因此我们人为地把颈椎分为上、下两个部分(图 1-2)。其中,第 1~2 颈椎为颈椎的上段,第 3~7 颈椎为颈椎的下段。

(2)解剖特点:颈椎在脊椎椎骨中体积最小,但其结构最为复杂,容

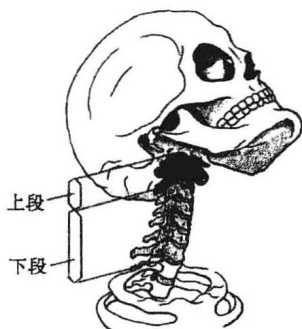


图 1-2 颈椎上段与下段



易在频繁的活动中引起劳损和外伤,从而导致颈椎病等疾患。因其位于头和躯干之间,较为窄细,又有重要组织器官密集其中,因而在结构上是人体各部中较为脆弱的部位。

(3)功能特点:为了支持头颅的重量,需要有坚强的支持力;同时,为了适应视觉、听觉和嗅觉的刺激反应,又需要有灵活性和活动范围较大的可动性。颈椎的下部是脊柱活动度较大的部位,也是脊柱中最早出现退行性改变征象的部位。

2. 颈椎的基本解剖结构有哪些?

如前所述,第一、二颈椎解剖相对特殊,因此颈椎基本解剖结构主要介绍的是第3~7颈椎(图1-3)。

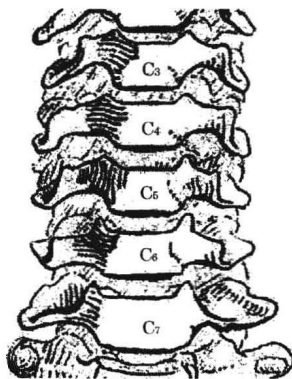


图 1-3 颈椎下段示意图

颈椎的基本解剖结构与胸椎、腰椎相似(图1-4、图1-5),均由椎体、椎弓、突起(横突、上下关节突和棘突)等结构组成。



(1)椎骨:典型的颈椎椎骨包括椎体和椎弓两个部分。椎体位于前方,椎弓位于后部。

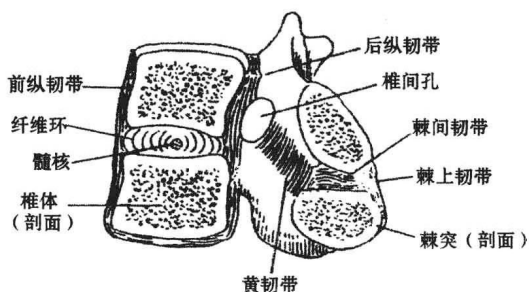


图 1-4 颈椎正常解剖示意图

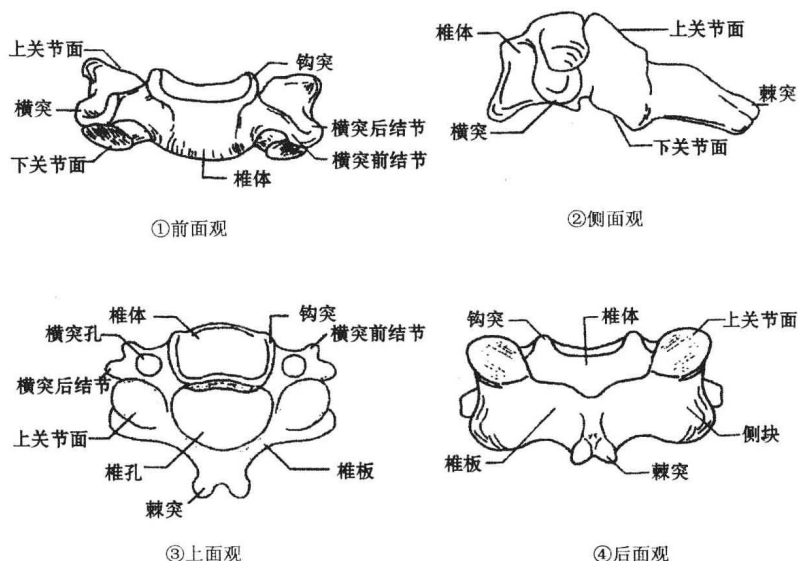


图 1-5 颈椎不同角度解剖示意图



①椎体。短圆柱形、中部略细、上下两端膨大；前面在横径上凸隆，垂直径上略凹陷；后面在横径上凹陷，垂直径上平坦。从上至下，椎体大小和形状在特征上无明显变化。椎体的上、下面均呈马鞍状，使上下相邻的椎体联结更加稳固。

②椎弓。呈弓形，由一对椎弓根、一对椎板、四个关节突、两个横突和一个棘突构成。椎弓根上下方向的尺寸为相应椎体高度的一半，因此在侧面观上椎弓根和上、下关节突分别形成椎间上、下切迹。

③椎板。为椎弓后部呈板状的部分，相邻椎骨的椎板之间有黄韧带。

(2)骨突：主要为棘突、横突和关节突等。

①棘突。两侧椎板在后正中中线会合处形成有分叉的棘突，为部分肌肉、韧带的附着处。

②横突。发自椎体和椎弓根侧方，向外并稍向前下，每侧各一个。颈椎横突短而宽，较小。

③关节突。在椎弓根和椎板相连的部位，每侧各有一个向上的关节突和一个向下的关节突。颈椎的关节突呈短柱状，位于横突之后。上关节突面朝向上后方。下部颈椎的关节突与椎体呈 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 。

(3)关节：主要为关节突关节。由侧面观，上下相邻颈椎的下、上关节突关节面形成圆柱形骨柱，上、下关节突关节面形似圆柱形骨柱上的斜行切面(图 1-6)，这决定了颈椎有较大范围的屈曲、伸展、侧屈和旋转运动。两侧小关节突形成的骨柱和颈椎椎体构成一个三柱支撑的柔性柱，以支持头部。上、下关节突之间，突向外侧，为肌肉和韧带的附着部。

(4)管、孔结构

①椎孔。椎体和椎弓环绕共同形成椎孔。

②椎管。椎孔上下相连构成椎管，其间容纳脊髓。颈段脊髓