



骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊

JINGZHUI BING
KANGFU ZHINAN

颈椎病 康复指南

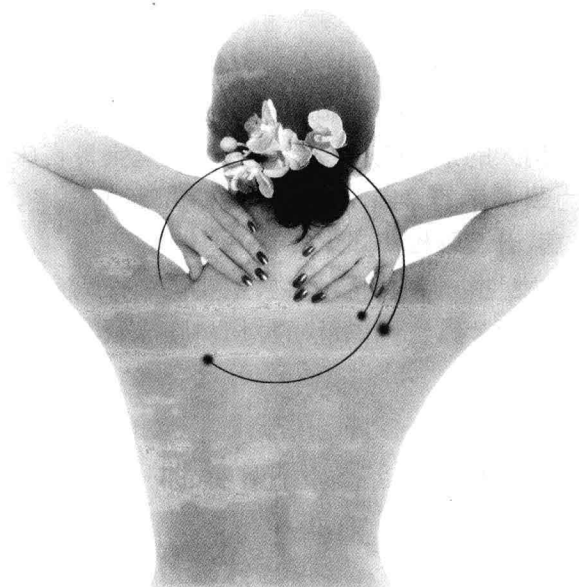
陈选宁 程 维◎主编



骨伤疾病康复指南丛书

GUSHANG JIBING KANGFU ZHINAN CONGSHU

丛书主编 张荒生 董晓俊



JINGZHUI BING
KANGFU ZHINAN

颈椎病 康复指南

陈选宁 程维◎主编

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

颈椎病康复指南 / 陈选宁, 程维主编. -- 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.5
(骨伤疾病康复指南丛书 / 张荒生, 董晓俊主编)
ISBN 978-7-5352-4934-0

I. ①颈… II. ①陈… ②程… III. ①颈椎—脊椎病—
康复—指南 IV. ①R681.509-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 021224 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉理工大印刷厂

邮编: 430070

787mm × 960mm 1/16

9 印张

105 千字

2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

伴随着社会发展,社会经济的日益强盛,以及人类文明程度的日益提升,健康愈来愈受到人们的高度关注。然而究竟什么是健康?在人们的生产、生活、工作、学习及社会实践活动的各个领域中环节中均能得到充分的体现,但更多的人在年轻气盛和身体强壮之时,并不怎么关注和重视健康,真可谓“少壮不努力,老大徒伤悲”。因此以作者董晓俊等人撰写的《骨伤疾病康复指南丛书》提出,不仅要从生病的时候高度关注和重视身体的健康与康复,还提示人们随着环境的变化、工作条件的影响、年龄的增大及身体状况的改变,在没有疾病时亦要充分注重身体健康,只要有了健康的理念和意识,均可因时、因地、因人有意识地开展有益于身体健康的公益户外活动和锻炼,以全面提升人体各系统健康指标,来保证人体真正意义上的健康。

《骨伤疾病康复指南丛书》虽是一部专科性较强的科普书籍,对股骨头坏死病、腰椎间盘突出病、颈椎病、膝骨关节炎等病的预防、治疗和康复等方面,为人们提供具有指导意义的诸多方法,特别是丛书中介绍的小针刀疗法、针灸术、推拿手法、拔罐术、牵引术、香薰疗法、外敷药、红外热疗、中药制剂、药酒疗法、功能锻炼等多种方法,不仅有益于基层卫生单位的医务工作者指导临床工作,对许多亚健康人群和中老年病人同样具有较强的指导作用。

武汉市中医医院骨伤科是国家级重点专科,医务工作者和技术专家还应为广大病人和各类人群提供更多有益的适用性强的中医药治疗、保健、康复等医学科普丛书,为人们身体健康、为社会经济发展多作贡献。

是为序。

中华中医药学会理事 张荒生
武汉市中医医院院长

于农历辛卯年冬月

Qianyan前言

颈椎病是一种常见病和多发病。

在 1992 年青岛举行的第二届全国颈椎病专题座谈会上即明确了颈椎病定义：即颈椎椎间盘退行性改变及其继发病理改变累及其周围组织结构（神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等），出现相应的临床表现。仅有颈椎的退行性改变而无临床表现者则称为颈椎退行性改变。

随着现代从事低头工作方式人群增多，如电脑、空调的广泛使用，人们屈颈和遭受风寒湿的机会不断增加，造成颈椎病的患病率不断上升，且发病年龄有年轻化的趋势。以往把颈、臂部疼痛、麻木诊为颈椎病，目前由于先进设备的应用，可以清晰地显示颈椎结构的改变，结合临床症状综合诊断，使误诊大为减少。

颈椎病的治疗以往有传统的方法，如药物、针灸等，近些年来在治疗方法上有所进展。本书除了介绍颈椎的生理病理、颈椎病的各种疗法，我们又列入了颈椎功能锻炼、预防保健、护理及饮食调治等，以控制或减少颈椎病复发，在书后部分我们还着重列举了临床及生活中颈椎病患者所关注的问题并一一解答，旨在普及预防治疗颈椎病的一些生活常识，以提高颈椎病患者自我保健意识。我们编写本书的指导思想是：

1. 系统全面整理和提炼临床经验。我们在临床上不断摸索总结，分析疾病的发生、发展、变化规律，结合病人的反馈，随访病人的病情资料，虚心向病人学习，同时关注该领域同道的思路和方法，使临床能力逐步增强，不断创造出新的治疗方法。

2. 实用性强,操作性强。把理论研究成果融于临床实践,在临床实践中不断优化治疗方案,力求简、便、验、廉,理论和方法讲究实用、有效,医生患者易于接受,便于操作。

3. 针对患者,解惑答疑。为方便患者阅读和理解,我们在专篇专节中收集整理了患者的各方面的疑难问题,分门别类的列出,尽量以生活化的语言给予解惑答疑,力求通俗易懂。

4. 中西医结合思想。对于颈椎病的认识、诊疗、护理,我们本着衷中参西的原则,既要挖掘传统医学的精髓,又要参考最新研究成果,开拓新思路,打开新视野。

本书文字通俗易懂,疗法较为实用,适于骨科、中医、针灸、理疗等科医务人员和广大颈椎病患者阅读参考。

由于我们的认识和实践水平有限,疏漏之处在所难免,希望广大读者提出宝贵意见。

武汉市中医医院 陈选宁

2012年1月1日

Contents 目录

■ 颈椎病的认识 1

一、颈椎病的基本情况 3

二、颈椎的解剖 4

1. 脊柱的解剖 4

2. 颈椎的解剖 6

三、颈椎病的发病原因及机理 13

1. 颈椎病的发病原因 13

2. 颈椎间盘退变的机理 16

3. 颈椎病疼痛的机理 17

■ 颈椎病的分型、检查及诊断 21

一、颈椎病的分型 23

1. 颈型 23

2. 神经根型 23

3. 脊髓型 23

4. 椎动脉型 23

5. 交感神经型 23

6. 混合型颈椎病 23

二、各型颈椎病的临床表现 24

1. 神经根型颈椎病 24

2. 脊髓型颈椎病 25



3. 椎动脉型颈椎病	26
4. 交感神经型颈椎病	27
5. 颈型颈椎病	28
6. 混合型颈椎病	29
三、颈椎病的检查及诊断	29
1. 颈椎病的检查	29
2. 颈椎病的诊断	31
颈椎病的治疗	33
一、颈椎病治疗的基本情况	35
二、颈椎病常见治疗方法	36
1. 颈椎病牵引治疗	36
2. 颈椎病的针灸治疗	37
3. 电针	38
4. 拔罐	39
5. 穴位注射	39
6. 颈椎病推拿	40
7. 中药外用治疗	42
8. 中医分型及中药分型应用	42
9. 中药熏蒸疗法	44
10. 小针刀治疗	44
11. 氦氖激光照射	44
12. 臭氧治疗	45
13. 中药电熨疗法	45
14. 磁疗	46
15. 颈椎病理疗	47
16. 西医药物治疗	47

17. 神经阻滞疗法	48
18. 星状神经节阻滞术	48
19. 手术治疗	48
20. 诊治误区	50

颈椎病的预防 51

一、颈椎病注意事项	53
1. 保证良好的坐姿	53
2. 保证良好的睡姿	53
3. 合理用枕	54
4. 严防急性头、颈、肩外伤	54
5. 纠正生活中不良姿势,防止慢性损伤	55
6. 预防慢性劳损	55
7. 加强锻炼,增强体质	55
8. 防治咽喉炎	56
9. 严禁酗酒	56
10. 心胸开阔,避免压抑感情	56
二、颈椎锻炼方法	56
1. 摇头摆正	56
2. 回头望天	56
3. 自我牵引	57
4. 隔墙看戏	57
5. 侧头导引	57
6. 点按夹脊	57
三、颈椎病的护理与饮食疗法	57
1. 护理	57

2. 饮食治疗	58
---------------	----

■ 颈椎病的自我疗法 59

一、自我按摩疗法	61
二、徒手医疗体操	61
1. 与颈争力	62
2. 回头望月	62
3. 托天按地	62
4. 前伸探海	62
5. 伸颈拔背	62
6. 金狮摇头	62
三、热敷疗法	63
四、药枕疗法	66
1. 颈椎康复枕	67
2. 活络通经枕	67
3. 舒筋活血枕	68
4. 活血化淤枕	68
5. 祛风散寒枕	68
五、泥土疗法	69

■ 颈椎病常见问题解答 71

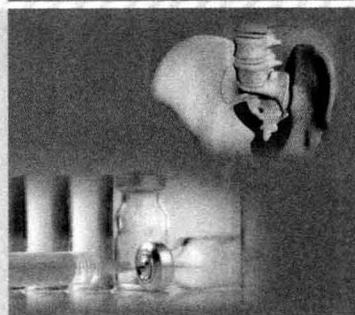
1. 颈椎病报警信号都有哪些?	73
2. 颈椎病报警信号响起时我们该怎么办?	74
3. 颈椎病的变异表现有哪些?	74
4. 如何选择适合自己的枕头?	75
5. 哪些职业容易患上颈椎病?	76

6. “埋头苦干”的人需注意什么?	76
7. 颈椎病中医病因有哪些?	77
8. 中医药治疗颈椎病的优势在哪里?	78
9. 颈椎病临床分型有哪些?	78
10. 如何正确认识颈椎病临床类型?	79
11. 什么是神经根型颈椎病?	80
12. 神经根型颈椎病如何定位诊断?	80
13. 什么是脊髓型颈椎病?	81
14. 脊髓型颈椎病的分型有哪些?	82
15. 椎动脉型颈椎病的特点是什么?	83
16. 如何认识椎动脉型颈椎病?	83
17. 什么是交感型颈椎病?	84
18. 交感型颈椎病的假象有哪些?	84
19. 什么是颈型颈椎病?	85
20. 哪三个坏习惯惯出年轻人颈型颈椎病?	86
21. 如何认识“颈胃综合征”?	87
22. 颈胃综合征的防治措施有哪些?	87
23. 颈椎病要与哪些疾病相鉴别?	88
24. 颈部有“格嗒格嗒”响声是不是得了颈椎病?	90
25. 颈椎病的检查方法有哪些?	91
26. 如何诊断颈椎病?	92
27. 颈椎病如何选择影像诊断方法?	93
28. 颈椎病根据症状具体可分为哪几类?	93
29. 青少年如何防止颈椎病?	94
30. 导致青少年颈椎病明显上升的因素有哪些?	94



31. 中老年人都会患颈椎病吗?	95
32. 哪个年龄段最容易患上颈椎病?	96
33. 颈椎引起头疼的原因有哪些?	96
34. 颈椎有病会影响性生活吗?	97
35. 怎样预防“落枕”?	98
36. “落枕”的原因有哪些?	99
37. 不同类型的颈椎病治疗方法是否相同?	100
38. 为什么不能“扳脖子”?	100
39. 哪些病人不宜做牵引?	101
40. 哪些颈椎病不能揉?	101
41. 乱按摩是否导致瘫痪?	102
42. 为什么夏季治疗颈椎病效果会更好?	102
43. 睡低枕可防颈椎病吗?	103
44. 颈椎病发作后,应注意什么?	103
45. 钛圈真的能预防颈椎病吗?	104
46. 哪些颈椎病需要手术?	105
47. 如何护理颈椎病病人?	105
48. 治疗颈椎病用什么方法好?	106
49. 各型颈椎病的预后情况如何?	107
50. 颈椎锻炼方法有哪些呢?	108
51. 颈椎锻炼 4 个简单方法是什么?	108
52. 颈椎锻炼应注意什么?	111
53. 哪些运动方法可以对颈椎进行自我保健? ...	111
54. 耸肩操动作要领是什么?	112
55. 坐班族平时应注意什么?	113
56. 开车族有利于颈椎的一分钟舒展操怎么做?	113

57. 哪些食物有助于开车族的健康?	114
58. 盲目节食减肥会引发颈椎病吗?	114
59. 治疗颈椎病常用的食疗粥怎么做?	115
60. 不同类型的颈椎病食疗相同吗?	117
61. 推拿治疗颈椎病的利弊是什么?	117
62. 推拿异常情况怎么处理?	118
63. 穴位按摩常用穴位有哪些?	119
64. 如何找准按摩穴位?	120
65. 颈椎病封闭疗法的主要作用和禁忌证有哪些?	120
66. 关于封闭疗法的误区	121
67. 颈椎病手术前准备应注意什么?	122
68. 颈椎病术后的注意事项有哪些?	122
69. 颈椎病的心理疗法包括哪些?	123
70. 不良情绪的调节方法有哪些?	124



颈椎病的认识

JINGZHUIBINGDERENSHI

一、颈椎病的基本情况

颈椎病(cervical spondylosis)定义:因颈椎间盘变性、颈椎骨质增生所引起的,以颈肩痛,放射到头枕部或上肢,甚重者出现双下肢痉挛,行走困难,以至于四肢瘫痪为主要表现的综合征,少数有眩晕。

颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘突出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生、椎间盘突出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,导致一系列功能障碍。表现为颈椎间盘退变及其继发性的一系列病理改变,如椎体失稳、关节松动;髓核突出或脱出;骨刺形成;韧带肥厚和继发的椎管狭窄等,刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织,并引起各种症状和体征的综合征。

我国 2000 多年前的远古时代的医学著作《内经》中描述的“痛痹”和颈椎病有许多类似现象,《内经·素问·痹论篇》说:“风、寒、湿三气杂至合而为痹也,其风气盛者为行痹,寒气盛者为痛痹,湿气盛者为着痹也”,并按症状部位分为筋痹、骨痹、脉痹、肌痹和皮痹,认为寒邪偏盛,流注经络、关节,以致气血不畅,不通则痛,造成痛痹,致关节屈伸不利,严重者可使关节畸形、僵硬和肌肉萎缩等。祖国医学根据热则流通,寒则凝塞,通则不痛,不通则痛的朴素道理,以温经通络、散寒、活血祛风为治疗原则,产生出许多“方剂”、“冲剂”、“灵”等膏丹丸散,对缓解症状起着一定作用。对传统医学的内容,应取其精华,去其糟粕,发掘提高。但一些