

92
R681.5
3
2
92
R681.5
B213
7
✓

颈椎病自我体疗

沈散英 著

X41975/12



3 0091 9280 2

八一体育工作大队科研所

一九九〇年十二月 北京

B 046814



(京) 新登字040号

颈椎病的自我体疗

沈散英 著

人民体育出版社出版

北京枫叶印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 3印张 60千字

1991年第1版 1991年12月 北京第1次印刷

印数1—10,000册

ISBN 7-5009-0761-3/G·730

定价：1.60元

写在前面的话

颈椎病是排球运动员的职业病之一，发病率很高，我们都有不同程度的颈椎病。此病患给运动员带来难以言述的痛楚，并直接影响着运动水平的提高，轻者受不适之扰，重则使运动寿命中途夭折。然而在相当长的一段时间里，对颈部的锻炼未能引起排球界人士的足够重视，为此，我们提醒全国排球界人士以及其它项目的体育工作者共同来重视颈部的训练。

本文作者沈散英是我国优秀的排球运动员，她在十几年的运动生涯中，为我国的排球事业做出了积极的贡献。她曾因患有严重的颈椎病而遗憾地提前离开了排球事业。她通过自身的体会，不断实践，总结这一套颈部锻炼方法。据颈椎病专家讲，这些锻炼方法对少年儿童、中老年人、脑力劳动或长期低头工作者，是很好的预防手段，对颈椎病患者能起到减轻病痛的作用。在我们看来，本书内容对于我国某些运动项目的运动员也十分有益，对预防和减少颈椎发病率，保证高水平训练的实施，提高运动水平，攀登世界体育高峰都具有一定的现实和长远的意义。

沈散英
（同）
张德俊 曹慧英
张英华

序 言

中华人民共和国体育运动委员会体育科学研究所

任玉衡教授

颈椎病是常见病、多发病，特别是中老年人和头颈部受过外伤的人更容易得。一般认为40—60岁的人为高发年龄，60岁以后有自愈倾向。颈椎病的病因是由于颈椎和颈椎间盘及其周围的软组织的退行性病变所引起颈椎脊神经根、椎动脉、交感神经和颈脊髓受到刺激或压迫而产生全身多个系统功能紊乱，临床上出现多种症状，常见有颈肩背痛、上肢麻木或疼痛、颈性头晕、晕厥、头痛、失眠、视力减退，严重者可出现言语不清、听力减退、血压异常、心律失常、四肢无力等，甚至导致瘫痪、卧床不起，应引起人们的注意。

《颈椎病自我体疗》一书的作者沈散英女士是我国优秀的排球运动员，她具有丰富的体育运动经验，亦是一名颈椎病患者，她经过自身编导、反复实践，总结出系统的颈部练习方法数百种，贡献给读者，这对自我治疗和预防颈椎病将会起到事半功倍的作用。愿天下中老年人和患有颈椎病的人们按照本书作者的锻炼方法，每天安排适当的动作一丝不苟的练习。天长日久会获得有病治病，无病防病的作用。

1991年2月20日

目 录

序言

我为什么要编写此书?

什么人容易得颈椎病?	(4)
颈椎病的症状有哪些?	(6)
颈部锻炼的必要性	(7)
颈部锻炼的选择	(8)
颈部练习中动作要领的掌握和体会	(10)
我是如何进行锻炼的	(11)
颈部锻炼应注意的问题	(12)
颈部肌肉的结构	(15)
颈部肌肉的工作特点	(19)
颈部练习的具体方法	(20)
1.徒手练习法	(20)
2.静力练习法	(33)
3.橡皮带练习法	(43)
4.顶球练习法	(47)
5.负重练习法	(49)
6.放松练习法	(51)
颈部运动与肩部运动的关系	(55)
肩带肌肉的结构	(56)
肩带肌肉的工作特点	(57)

肩部练习的具体手段	(58)
1.徒手练习法	(58)
2.橡皮带练习法	(72)
3.哑铃练习法	(76)
4.肋木练习法	(82)
5.放松练习法	(84)

我为什么要编写此书？

笔者系颈椎病患者，深受其害，体会尤深，作为十年前中国女排打翻身仗的首批开拓者之一，正当全队满怀信心地奋力向世界冠军冲击的时刻，我却因颈椎病的袭扰不得不退下阵来。开始时，经常自感心慌，继而头昏眼花，肩背及手部的胀痛和麻木现象也随之出现，日益发展导致了在训练中竟两次晕倒，不省人事。最后在医生的忠告下，不得不中断自己为之奋斗十余年的排球事业，造成了终身遗憾。不仅如此，颈椎病还后患无穷。我退役之后，在科研机构工作，由于伏案工作，加之训练中断，颈部力量日趋薄弱，症状日趋明显，连每天的正常工作都难于坚持下来，即使下班之后的家务也无法胜任，因为它的纠缠和困扰甚至连一场电视剧也无法坚持看完。还时常无缘无故发脾气，搞得全家人束手无措，不得安宁。颈椎病不仅给本人造成莫大的痛苦，也给家庭带来烦恼，危害极深。

然而颈椎病症状所引起的连锁反应，却未能引起人们对此病危害性的足够认识。出现上述症状后，一般都往往先考虑去做其它方面的检查，而想不到去做颈部检查。我本人就是这样。开始时，我不知道得的是颈椎病，便四处求医、作检查。头疼、头晕时，只知做脑电图，结果也查不出问题；心脏房室传导阻滞、T波倒置已确诊，但也找不出引起发病的根本起因，只当做长期疲劳引起的心脏病来治疗，又打

针、又吃药，就是不见好转，精神压力很大，觉得年纪轻轻就得了一身病，又总不见好转，何时是个头，十分苦恼。曾一时对生活产生消极悲观的情绪。在长达五、六年伤病的百般折磨之后，直到1979年在国家体委科研所，经我国著名的颈椎病专家任玉衡教授诊断后，才真正查到病因，他诊断为颈椎病，颈椎疾患是引起这些症状的根源。检查发现颈二、三错位，五、六间盘成分离状，骨质增生，已经到了十分严重的地步。医生说我伤得非常重，必须尽快住院接受治疗，我听从医生的意见，住进了医院，开始了接受真正对症下药的治疗。每天进行一次按摩和两次牵引，病情逐渐好转，症状减轻。但治到一定程度后，疗效进展开始缓慢，这时我已经住院快一年了，我不能长期住院，放弃工作，我心里十分着急，我必须想个法子。当时我想到了锻炼，医生也积极提倡和鼓励大家进行体疗，我决心加强颈部肌肉的锻炼积极配合治疗。起初我只是试探性地做少量的颈部锻炼，两周后效果很明显。不过开始练时，肩、背反应很大，每做一个动作，犹如针刺一般痛苦，肌肉酸胀，肩、背疼痛反而加重。我是运动员出身，我清楚锻炼之后的酸胀、疼痛是正常的生理反应现象，所以尽管反应很大，我没有动摇过坚持练下去的信念。功夫不负有心人，果然，当我坚持半个月后，度过了反应关，奇迹出现了，症状明显减轻，颈部活动范围逐渐加大，头、背、肩部有了轻松的感觉，我越练越尝到锻炼配合治疗带给我的甜头。渐渐地我就脱离医院里的那一套治疗，回到了工作岗位，在得不到系统治疗的情况下，坚持每天做颈部锻炼。不管刮风下雨，多忙、多累，我都坚持挤出时间做颈、肩部练习。久而久之，效果愈加明显，出院后虽脱离了系统治疗，可是不仅病情得到控制，症状也减轻了

原来颈部不敢做左右转动作，也最怕低头和仰头。练后左右前后活动范围加大了，特别是颈右侧二、三颈椎右侧突出的地方不但没有加重，反而减轻了许多。加强锻炼给我带来了预想不到的好处，使我由一个快要丧失工作能力的人，变得能坚持正常工作了，使我和我全家的生活又沉浸在希望、快乐、幸福之中。

我以亲身的体会，诚意地劝告同病相怜的病友们，在伤病面前一定不要灰心丧气，更不要对生活产生悲观情绪，我要说颈椎病并不可怕，可怕的是一个人失去了与伤病作斗争的勇气和信念。只要坚持锻炼和治疗是一定能战胜伤病的。我多么希望所有的颈椎病患者从我的切身经历中吸取经验和教训，少走弯路，减少一些不必要的痛苦，共同来锻炼，来战胜疾病。这就是我想写这本书的真实想法。

本人在住院期间，深知颈椎病友们的内心想法和希求，他们也想借助锻炼，使病尽快康复，但苦于方法不多，不知如何去练，盼望能为他们提供一本携带方便、简便易懂、一学就会，对颈椎病康复有价值的书。但是在体育运动中，目前人们对肢体练习研究的比较多，相对在颈部练习方面方法较少，更缺乏一个比较完善的练习体系，这和我国近几年来在医学界进行的许多颈椎专科研究取得的成果和颈椎病人的要求是不相适应的。

为了服务于大家，我将多年来与颈椎病斗争的实践、练习、体会献给所有不同职业、不同年龄的颈椎病患者，愿使患者尽快康复，未患者尽早预防。

这些练习方法仅起抛砖引玉作用，愿大家在实践中总结出更多的、适合于各种类型颈椎病防治的锻炼方法。

什么人容易得颈椎病？

近年来颈椎病越来越被更多的人所关注，尤其是中老年人，脑力劳动者或从事案头工作的人以及运动员发病率较高，其原因：

1. 中老年人（男40岁以上，女35岁以上）多因椎间盘开始老化，或因长期不良的工作姿势造成的职业劳损，带来的生理性退行性病变。加上中老年如果不重视体育锻炼，肌肉力量逐渐减弱，韧带弹性渐趋减退，软骨也渐渐老化，颈椎部出现骨质增生，有的形成骨刺突向椎间孔，使椎间孔明显变窄或变小，同时增生的骨刺刺激了颈部神经根周围的软组织，使软组织因受到刺激而肿胀，间接压迫神经根，使神经根支配区域出现疼痛和麻木症状。有的增生的骨刺直接刺激到神经根，致使病从头部的某一方面活动时立即出现放射性疼痛症状。

2. 从事脑力劳动者和从事案头工作的人，多因颈部和上肢在劳动或工作中长期处于一种特定的姿势下，致使颈部和上肢左右两侧用力经常处于不平衡状态，颈脊椎一侧的软组织长期处在相对紧张收缩状态。而另一侧则又处在相对的牵拉状态，这就使肌肉和韧带张力产生不平衡，这种长期的慢性刺激，会促成一侧的骨质增生，这是造成颈部疾病的重要因素之一。

3. 竞技体育项目的运动员，颈椎发病率高的原因，多与专项特点有关。比如，排球运动员易得颈椎病与扣球、滚

翻这两项技术反复牵拉、震荡颈部有关，游泳、跳水运动员易得颈椎病与无数次头部入水动作，颈部受到震荡、刺激有关；体操运动员长年累月无以数计的翻滚动作，摔跤运动员腾空头颈先落地等。这些都是造成易得颈椎病的原因。加之，由于赛场千变万化、运动激烈、颈部长时间地重复负荷，如果力量训练跟不上，很容易造成颈椎关节和软组织不同程度的局部损伤性炎症，也可导致关节面发生磨损而出现骨质增生，一旦出现以上现象又得不到及时治疗 and 锻炼，久而久之病情就会逐渐加重。这是造成竞技项目的运动员颈部发病率高的重要因素。一旦得了颈椎病直接影响高质量训练的实施，也直接影响比赛成绩的提高。

4. 外伤之后，如跌打损伤，头部受击等，往往只注意骨折、脑振荡等方面的检查与治疗，而忽视对颈部的检查。但颈椎和颈椎周围的软组织在受到碰撞后，是很容易受到损伤的。

颈椎病的症状有哪些？

颈椎病的症状大致是：颈、肩、背以及胸前区有定位性痛或麻木感；头颈活动受到限制，甚至影响到全身肢体的活动；颈椎部位出现病灶，不仅影响运动器官的功能，同时还常引起颈性头晕、晕厥、头痛、失眠、心慌、耳鸣、视力减退、言语不清、听力减退、血压升高、心律失常等神经性症状，严重者还会出现四肢无力或瘫痪不起等症状，可见颈椎病对人的危害之大。

颈部锻炼的必要性

本文介绍的一些锻炼方法，不仅适合于儿童、青少年、中老年、脑力劳动者和长期从事案头工作者，而且适合于从事各项运动的运动员。对颈椎病患者来说，通过颈部、肩胛带和上肢肌肉的功能锻炼，可以平衡颈脊柱两侧肌肉的张力，以缓解肌肉痉挛、减轻疼痛、增加肌力、改善颈脊柱生理前凸的状况，延缓颈椎部位软组织退行性病变，防止进一步骨质增生。

从事体育运动的人，加强颈部力量锻炼，可提高肌肉的弹性、增强肌力，同时还能提高运动中的柔韧性和协调性，大大减少或避免颈部运动创伤。

因此，尽早地进行颈部锻炼，可以预防各种颈部创伤和颈椎病。特别在女子35岁，男子40岁时，骨质开始疏松，加强颈部锻炼意义更大。

颈部锻炼的选择

进行颈部锻炼，大致可采取徒手、负重、静力、橡皮带、顶球、哑铃、肋木、放松等练习法。

1. 徒手练习法：能有效地加强颈部、肩部关节韧带和肌群的力量，一般适用于少年儿童、中老年人。这种练习法强度小、易掌握，不受场地、时间、地点、设备等条件的限制，只要见缝插针，利用早晚休息时间、工间操、看电视的时间，有十分钟左右，就可以进行锻炼，简便易行。

这种徒手练习法还经常运用于体育运动中，运动员在训练或比赛的准备活动中，常进行徒手的颈部运动，以加快颈部的血液循环，使机体组织尽快地进入工作状态，提高兴奋性，防止颈部运动创伤。

2. 负重练习法：一般适用于有一定训练基础或从事专项运动训练的人，要求练习者能承受一定程度的颈部负荷，通过这种练习能有效地增强颈部肌肉的力量，提高颈部的运动能力。

3. 静力练习法：适用范围较广，一般人均可采用。对颈椎病患者尤为适宜，特别是不易做大幅度颈部运动的病人更为适宜。结合自己的病情，选择适当的静力练习会获得极为良好的效果。

但是，由于静力练习对局部肌肉的负荷强度较大，肌肉较长时间地处于紧张状态，容易造成肌肉中供氧不足，从而使乳酸堆积，产生大量氧债。所以在做静力练习时，没有训

练基础的人，每组练习时间不宜太长，大约10—15秒左右，有训练基础的人可逐渐延长时间。患有高血压的人尽量不要做这种练习，因为憋气之后血压容易升高。

4. 哑铃练习法：是增强颈部肌肉力量，提高耐力有效方法之一。做哑铃练习时，对运动员来说，目的是达到提高力量爆发力，要求动作速率要快，但哑铃练习法对颈椎病人的要求则相反，动作过程尽可能放慢速度。可改善肌肉内部的协调关系，防治肌肉劳损，增加肌肉力量促进大脑神经活动功能。

5. 橡皮带练习法：除对严重颈椎病人外，其它人均适用。颈椎病人在训练难度达到一定的程度时，增加难度的训练，橡皮带练习法无疑是一种很好的练习手段。对运动员来说用橡皮带做练习，已成为发展力量、提高速度耐力的理想手段。

6. 肋木练习法：对少年儿童、中老年人和颈椎病患者、运动员均可适用。这种练习有助于关节灵活性的改善，对拉长肌肉韧带，增强肌肉力量效果显著。

7. 顶球练习法：是一种带技巧性、灵活性、趣味性的练习，通过顶球练习提高颈部灵敏、协调和肌肉力量。一般适用于青少年儿童，也适用于从事专项运动的人，可安排在训练的准备活动部分进行。

8. 放松练习法：放松肌肉收缩引起的僵硬感，促进血液循环，解除肌肉疲劳，使机体尽快地得到恢复。同时通过放松练习，使放松部位毛细血管扩张，促进炎症渗出物的吸收，使局部酸胀、疼痛得以减轻。

颈部练习中动作要领的掌握和体会

练习每一个动作有它的规格和要求。练得得法与不得法，直接关系到能否达到预期的效果和目的。为此，在做练习时一定要严格按照动作的要求进行。

1. 在做颈部运动时，准备姿势除了身体姿势要求外，运动时要求颈和头保持成一个整体，颈上拔，百会穴上顶，是动作的关键，好像头顶上顶一重物，需用力绷紧向上顶的动作，在做颈部运动时注意体会这个动作。这个要领如果掌握了，在做每个练习的转换过程中，注意到颈向上拔的动作，锻炼的效果就大不一样，反之不但达不到效果，甚至会适得其反。

2. 颈椎病症状不同，反应的部位也不同，但不管反应如何，肩部练习是必不可少的。这里要特别强调的是，在做肩部的练习中，活动范围必须与肩齐高，是练习的关键，因为在这个角度上，最能有效达到颈、背部锻炼的目地。比如扩胸练习，准备姿势两臂要与肩同高，按照正确的动作，就能使背和肩胛骨的肌肉韧带充分得到锻炼和伸展，效果就理想，反之，两臂抬得过高或过低都是错误的，锻炼的效果显然就不一样，所以在锻炼时，按照正确的动作要求，可能会出现肩背部酸痛和难忍的感觉，这说明练到了实处，达到了效果。一定要坚持按照动作规格去做。

我是如何进行锻炼的

我根据一天工作的安排，一般把锻炼的时间选择在早晨和晚上，我认为这样安排对我很合适，既不影响工作，又不耽误其它方面的活动。每天早晨起床后练一套，晚上看电视时再练一套（站、坐均可）。每练完一遍大约一刻钟左右。我选择的练习方法颈部和肩部各5个动作：早晨做颈部练习是18、20、22、26、29；肩部练习是65、69、70、72、73；晚上颈部练习是2、3、5、6、17；肩部练习是64、66、68、72、73。练的过程尽量使动作进行缓慢，我体会动作越慢效果越好。我之所以选择这些方法去锻炼，是根据自己的病情长期摸索、体会，觉得以上方法对自己减轻颈、肩部的疼痛行之有效，每当我做完一套练习总有一种轻松、舒服的感觉，当然不同的病情，反应不同，锻炼的方法也不同，不一定强求一致，要根据自己的病情特点，选择对自己最有效的锻炼方法，进行有针对性的锻炼。