

戚翠媛 主编

「颈椎病」

自我康复治疗法

山东科学技术出版社

Shandong Kexue Jishu Chubanshe

98
R681.509
:
Z

自我康复疗法

颈椎病

戚翠媛 主编

X11974/10



山东科学技术出版社

主 编 戚翠媛
副主编 邢荣威 汤华玲
编 者 按姓氏笔画排序
王培玺 汤华玲 孙玉荣
谷祖涛 邢荣威 戚翠媛

自我康复疗法

颈 椎 病

戚翠媛 主编

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东文登市彩印厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 5.375 印张 108 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—12 500

ISBN7—5351—2172—4

R·642 定价 6.40 元

前 言

颈椎病是中、老年人的常见病、多发病,尤其在某些职业,其发病率很高,严重影响着人们的正常工作与身心健康。但在目前人们对颈椎病的重视还远远不够,这主要表现在许多患者对颈椎病的危害性认识不足,不能坚持正规的系统治疗,因而导致病情发展;个别医生对颈椎病的治疗方法不当,采取不科学的颈椎牵引与手法整复,结果造成医源性病情加重。为了普及宣传颈椎病防治知识,提高人们对颈椎病的认识,增强颈椎病病人的自我监测与防护技能,认真做好颈椎病康复保健工作,我们总结整理多年来的临床工作经验,查阅国内外部分文献资料,撰写了《颈椎病》一书。

全书分为九个部分,系统讲述了颈椎病的发病原因、临床表现、诊断技术和治疗方法,重点介绍了颈椎病的自我监测、自我防护与自我康复保健知识。本书内容丰富,切合实用,语言文字较通俗易懂。为了方便读者理解,书中配有少量插图。可供关心自身健康的读者学习,也可供广大基层医务与保健人员工作中参考。

由于水平所限,书中可能有某些疏漏或不妥,敬请读者批评指正。

编 者

于威海市疗养院

1998 年

目 录

一、基本知识	1
1. 脊柱中轴并非一条直线	1
2. 脊椎的结构特点	1
3. 颈椎的结构特点	4
4. 颈椎在人体中的重要地位	6
5. 头颈部好像人体的“货郎鼓”	6
6. 椎间盘恰似人体内的缓冲器	7
7. 颈椎的天然“围领”	8
8. 隐蔽在颈椎孔道中的神经系统	8
9. 穿越颈椎的两条椎动脉	10
10. 哪些情况应拍颈椎 X 线平片	11
11. 不同体位的颈椎平片有不同的诊断意义	12
12. 颈椎曲度变直的临床价值	13
13. 椎间隙、椎管的正常值	13
14. 骨赘大小与颈椎病的严重程度	14
15. 颈髓造影的作用	14
16. 椎动脉造影的作用	15
17. 椎管造影、空气造影的意义	15
18. 脑血流图可辅助诊断颈椎病	16
19. 经颅多普勒超声检查(TCD)	16
20. 肌电图检查的作用	17
21. CT、MRI 在颈椎病诊断中的重要性	17
22. 颈椎间盘突出的发病机制	18

23. 严重脊髓损伤可致瘫痪	18
二、颈椎病及其危害	20
1. 令人忧虑的颈椎病患病率	20
2. 颈椎病是中老年人健康的大敌	20
3. 颈椎病的常见病因	21
4. 颈椎病的分型	23
5. 颈型颈椎病	23
6. 神经根型颈椎病	24
7. 脊髓型颈椎病	25
8. 椎动脉型颈椎病	26
9. 交感型颈椎病	27
10. 颈椎病的诊断	28
11. 颈椎病的鉴别诊断	29
12. 颈椎病能够导致冠心病	30
13. 颈椎病与高血压病发病也有一定关系	31
14. 少见的颈椎病首发症状	32
15. “落枕”是不是颈椎病	32
16. 颈椎长“骨刺”也是颈椎病	33
17. 得了颈椎病怎么办	34
18. 颈椎病也有“黄牌警告”	35
19. 颈椎病的归宿	36
三、姿势与颈椎病	37
1. 影响姿势的三要素：遗传、疾病、习惯	37
2. 情绪可以引起姿势变化	37
3. 颈部活动时的内部结构变化	38
4. 不良姿势对颈椎有危害	39
5. 良好姿势应从小培养	40
6. “车”给颈椎带来的冲击	41

7. 撞车造成的种种颈部损伤	42
8. “安全带”并不能保护颈椎	43
9. 颈部外伤的现场救护	43
10. 形形色色的“职业颈椎病”	44
四、颈椎病的预防与生活常识	46
1. 防患于未然最为重要	46
2. 治中有防控制病情发展	47
3. 重型颈椎病患者的生活、工作能力训练	48
4. 预防颈椎病并发症	50
5. 饮食疗法治病强身	52
6. 适合中国人的饮食方案	52
7. 颈椎病患者的饮食	53
8. 睡姿与颈椎病	54
9. 睡枕高度与颈椎病	54
10. 颈椎病患者可选用的特殊枕头	56
11. 微循环与颈椎病	57
12. 怎样预防微循环障碍	58
13. 天年纺织品可预防和治疗颈椎病	59
五、颈椎病的运动处方	60
1. 运动可以延长寿命	60
2. 运动对各器官系统的好处	60
3. 运动与颈椎病	61
4. 举足轻重的工间操	62
5. 适合中年老人的太极拳运动	64
6. 传统的保健体操	64
7. 祛病延年八势的特点	65
8. 祛病延年八势功法介绍	66
9. 祛病延年八势的作用	68

10. 锻炼后的整理活动	69
11. 气功也能治病	70
12. 气功治病的作用机制	70
13. 放松功练功方法	71
14. 保健功练功八法	72
15. 练功注意事项	73
16. 颈部保健操操练方法	74
六、药物治疗与手术疗法的适应症	76
1. 怎样缓解急性期疼痛	76
2. 颈性眩晕的用药	77
3. 肢体麻木、无力的药物治疗	78
4. 应用药物抑制骨刺生长	79
5. 谨慎使用镇静药	79
6. 颈后药物注射要严格执行操作规程	80
7. 颈椎病局部药物注射疗法	81
8. 颈肩区压痛点及穴位封闭	81
9. 颈交感神经节(星状神经节)封闭	82
10. 颈椎硬膜外腔封闭	84
11. 颈椎病的中医分型治疗	85
12. 外涂药膏治疗颈椎病	87
13. 膏药及搽涂药治疗颈椎病	88
14. 熏洗及热熨治疗颈椎病	88
15. 偏方也能治大病	89
16. 手术治疗目的及手术病例选择原则	91
17. 各型颈椎病的手术适应症	91
七、颈椎病的非手术治疗	93
1. 推拿治病作用机理	93
2. 应该培养家庭按摩师	94

3. 常用推拿手法	95
4. 各型颈椎病的推拿手法	98
5. 颈椎整骨手法种种	100
6. 颈椎病正骨操作方法	100
7. 正骨手法是否安全可靠	101
8. 单纯针刺的作用机制及操作方法	102
9. 梅花针、七星针可以治疗神经根型颈椎病	103
10. 电针可用以治疗肢体麻木无力	103
11. 针刺与其他方法配合治疗颈椎病	104
12. 单纯灸治的作用机制及常用方法	105
13. 挑灸治疗颈椎病有明显效果	105
14. 拔罐方法种种,可以灵活选用	106
15. 生物全息疗法的基本理论观点	108
16. 压第二掌骨穴位可以治疗颈椎病	108
17. 耳穴可以反映人体的病变	109
18. 耳穴贴压药物可以治疗颈椎病	110
19. 耳穴自我按摩可以治疗颈椎病	111
20. 刮痧疗法	112
21. 提筋疗法	113
22. 血疗	114
23. 氩氦激光血管内照射疗法	115
24. 高压氧对颈椎病的治疗作用	115
25. 小针刀疗法	116
八、物理疗法	117
1. 何为物理疗法	117
2. 理疗是怎样发挥作用的	117
3. 影响理疗的外因	118
4. 影响理疗的内因	119

5. 选择适宜的理疗环境	121
6. 适当休息能巩固理疗效果	121
7. 理疗并非多多益善	122
8. 理疗反应不一定是坏事	123
9. 综合理疗的利与弊	124
10. 直流电药物离子导入疗法	125
11. 中药电熨疗法	127
12. 高频电疗法	128
13. 间动电流疗法	128
14. 感应电疗法和超刺激疗法	129
15. 干扰电疗法	130
16. 磁疗	130
17. 超声波疗法	131
18. 家用理疗仪的选择及应用	131
19. 水疗法	134
20. 矿泉疗法的作用机制	136
21. 可治疗颈椎病的各种矿泉	137
22. 威海矿泉浴的特点	139
23. 怎样洗矿泉浴	139
24. 泥疗法	140
25. 简便、经济、有效的石蜡疗法	142
26. 砂浴疗法	143
27. 日光浴	144
28. 空气浴	146
29. 海水浴	147
九、颈椎牵引	149
1. 颈椎牵引的作用	149
2. 颈椎牵引的禁忌症与适应症	149

3. 颈椎牵引中的学问	150
4. 不要用家庭房门进行牵引	152
5. 家庭用头上方颈椎牵引	153
6. 动态颈椎牵引	154
7. 仰卧牵引	154
8. 颈部围领的作用	155
9. 颈部围领的种类	156
10. 正确使用颈部围领	157
11. 牵引加穴位注射或按摩治疗颈椎病	158
12. 牵引并康复治疗机治疗	158
13. 双手牵引——医患配合的节律性稳定锻炼方法	159

一、基本知识

1. 脊柱中轴并非一条直线

脊柱,俗称脊梁骨,为人体的中轴骨骼,由多块椎骨构成,包括 7 块颈椎,12 块胸椎,5 块腰椎,1 块骶骨和 1 块尾椎(图 1)。每块椎骨借椎间盘、韧带和关节相互连接,具有保护脊髓和神经根,支持体重,传递重力,保护内脏器官的作用,同时也是骨骼肌附着的部位。脊柱的关节,除静卧外,无论坐位或者立位,都经受着重力的作用。椎骨有一个突向背侧的棘突,在背部正中线下可以摸到。脊柱的内部有纵行的椎管,其内容纳脊髓。

脊柱并非一条直线,它共有 4 个弹簧样的生理弧,也叫生理性弯曲,即颈、腰部的前曲及胸骶、尾部的后曲。这种生理弯曲往往因长期姿势不正或疾病影响而过度凸出,引起畸形,常见的驼背即因胸椎过度后凸所致。相反,如果这种生理弯曲减小或消失甚至反向凸出,也是脊柱病的常见体征之一,最常见的就是颈椎曲度改变。

2. 脊椎的结构特点

脊柱中的颈、胸、腰椎除第 1、2 颈椎外,其余椎骨均为结构相似的不规则多面体。每块椎骨都有 1 个椎体、2 个椎弓根、2 个椎板、2 个横突、1 个棘突和 4 个关节突,后方有上、下

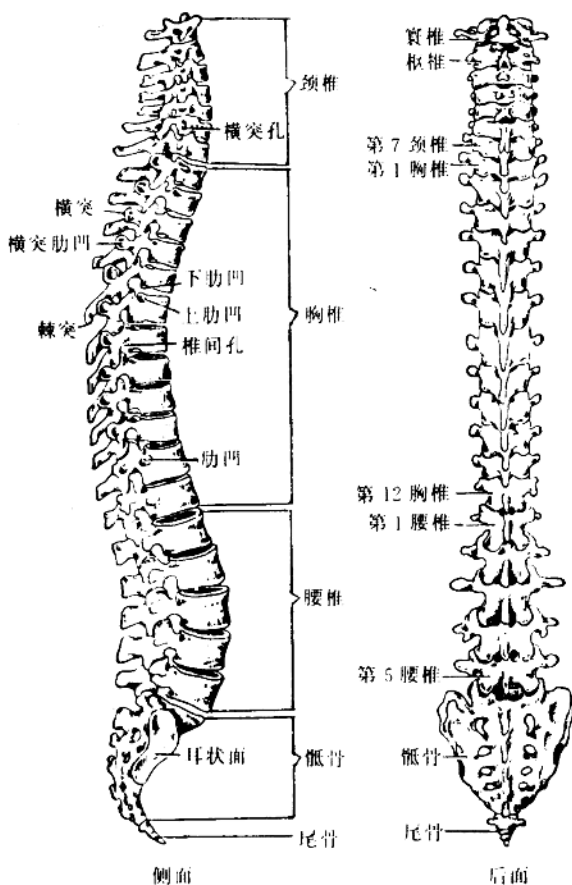


图1 脊柱

关节突构成关节(图2)。上下椎骨间有弹性的“橡胶垫”即椎间盘。脊椎周围共有5条韧带,其中有3条主要韧带,它们起

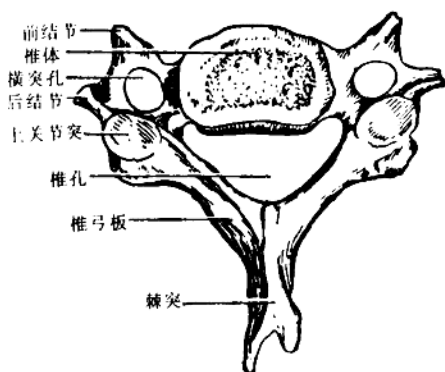


图 2 颈椎

自颅骨底,向下至骶尾部。这 3 条主韧带分别为:椎体前面坚强的前纵韧带,椎体后面的后纵韧带,棘突尖端的棘上韧带。另外还有 2 条韧带,它们分别是位于相邻两椎弓之间的弓间

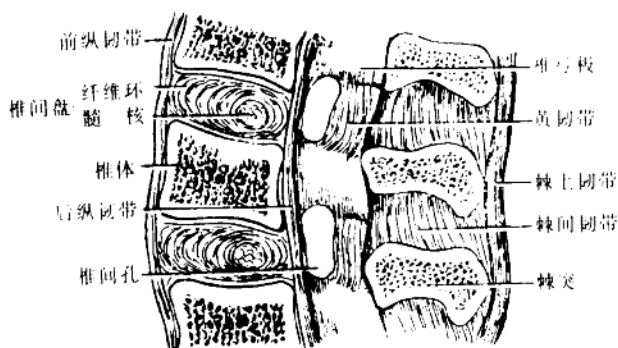


图 3 脊柱的韧带

韧带即黄韧带,和棘突之间的棘间韧带(图 3)。以上 5 条韧带

俗称“三长两短”，极似固定电线杆的拉索，对脊柱起固定、保护作用。

3. 颈椎的结构特点

颈椎即脊柱的颈段，由 7 个椎骨和 6 个椎间盘及所属韧带构成，从侧面观呈轻度前凸，颈椎骨是所有椎骨中最小者。第 1、2 颈椎形状特殊：第 1 颈椎又名寰椎（图 4），位于脊柱的最上端，上与枕骨相联结，呈不规则环形，无椎体和棘突。后面

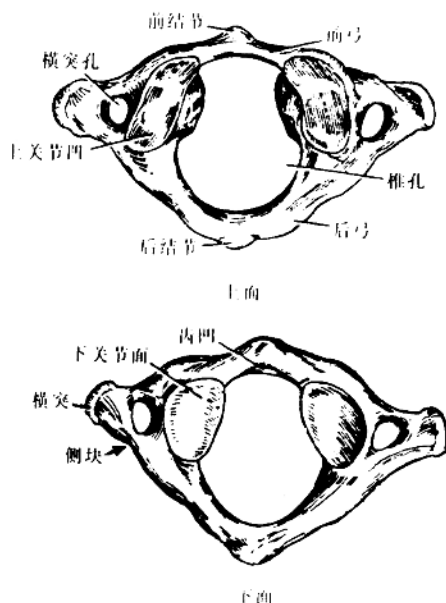


图 4 寰椎

中部有圆形或卵圆形的关节凹，称为齿突关节凹，与枢椎齿突

构成寰枢关节；第2颈椎又称枢椎(图5)，是颈椎中最坚固

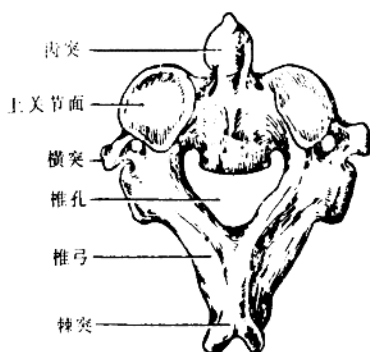


图5 枢椎

者，其形状与一般颈椎骨相似，但其椎体上方有一指状突起，称为齿突，与寰椎之间通过关节连结。其余颈椎之间借椎间盘和前、后纵韧带紧密相连。椎间盘位于相邻椎体之间，起铺垫和缓冲作用，前、后纵韧带起固定作用。颈椎间有一条发自椎动脉的椎间动脉，为椎骨提供血液。椎间盘在幼年时即有丰富的血管分布，随着年龄增长血管逐渐萎缩，至12岁以后基本全部闭锁。因此，成年人椎间盘的血液供应主要靠椎体内血管的血液经透明软骨板弥散而来。颈椎各孔道内有许多重要组织、器官穿行，在结构上颈椎又是人体较为脆弱的部位，颈椎下段是脊柱活动度较大的部位，因此，颈椎也是脊柱最早出现退行性变的部位。

4. 颈椎在人体中的重要地位

颈椎上连头颅，下接躯体，既要支撑着头颅的重力，又要具有较大而敏锐的可动性，以适应人的视觉、听觉和嗅觉的刺激反应。颈椎孔内容纳的脊髓称为颈髓，上通颅内的中枢神经，与人体的生命中枢相毗邻，包括呼吸中枢和心血管中枢。因此，如果颈髓上段损伤很容易导致呼吸、心跳停止。颈髓向下即脊髓的胸段，再向下是腰节及骶节，上行与下达的神经传导纤维穿越其中。脊髓任何部位的损伤，都将导致神经传导障碍。脊髓的每一节都有一对神经根从相应的左右椎间孔穿出，支配躯体及四肢的功能活动。若颈髓受伤，将导致其下方的神经功能障碍，严重者可导致全瘫。颈椎两侧的横突孔里各有一条椎动脉穿行，是颅内神经的主要血液供应来源。如果颈椎受损，伤及椎动脉，将导致中枢神经系统缺血、缺氧和功能障碍。另外，颈髓发出的神经根分布于颈部、双肩、背部、双上肢及枕部皮肤，若颈椎受损，刺激相应的神经根，将导致所分布区域的感觉异常，最常见的症状是疼痛与麻木。

5. 头颈部好像人体的“货郎鼓”

头颈部的活动，具有幅度大、动作灵之特点，素有人体的“货郎鼓”之称。颈椎不但能左右转动，而且能前后屈伸及左右侧屈。颈椎的活动度是整个脊柱中活动度最大的，特别是屈伸运动，其幅度平均为100~110度。颈椎完全前屈时，下颌颈部可抵触胸壁。颈部的旋转运动范围是其他部位所不及的，一般左右旋转均可达到75度，颈椎的侧屈运动也都伴有一定的旋转运动。颈椎活动之所以具有灵活性强与幅度大的特点，是由