

视频
+
图解

颈椎病

自我导引|康复

| 主编 | 王金贵 孙庆



懒散坐姿的矫正
书写姿态的调节
电脑位置的调节
枕头高度的调节

视频
+
图解

颈椎病

自我导引康复



主 编 王金贵 孙 庆
副主编 房 纬 李华南
编 委 海兴华 张 玮 张润琛
吴秋君 陈伟男

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

视频 + 图解颈椎病自我导引康复 / 王金贵, 孙庆主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25256-0

I. ①视… II. ①王… ②孙… III. ①颈椎 - 脊椎病 - 康复 - 图解 IV. ①R681.509-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 300565 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

视频 + 图解颈椎病自我导引康复

主 编: 王金贵 孙 庆

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 5

字 数: 90 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25256-0/R · 25257

定 价: 48.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

写在 前面的话

一、自我导引康复法从何而来？

本书所提供的导引康复法,是目前天津中医药大学第一附属医院推拿科病房指导患者进行康复锻炼的主要方法,是天津中医药大学针灸推拿学院副院长王金贵教授所创“津沽推拿”临床治疗体系的组成部分之一。其以具体疾病为对象,将传统中医的导引康复方法和现代康复的运动疗法有机结合,各取所长,以达到自我治疗、自我康复的目的。

二、康复运动的目的是教会患者进行积极有效的自我主动治疗

很多患者,尤其是慢性病患者,存在明显的药物依赖和治疗依赖,认为治病是医院的事,患者只要

被动接受就可以了。但是,单纯的药物和被动治疗,往往不能很好地解决问题。以慢性腰痛为例,短期疼痛往往容易被解决,但难点在于,如何有效地减少腰痛的复发。因为,腰椎稳定性下降,是腰痛反复发作的主要原因。而无论是药物,还是被动治疗,均无法有效地改善腰椎稳定性。稳定性的重新获得,需要积极的主动运动。即使是手术后,同样需要主动运动的积极配合。此外,由于社会和经济的因素,患者长期在医院进行治疗往往存在困难,教会患者进行有效的自我治疗,也是康复治疗的主要目的之一。

三、疾病的恢复是身体和心理的共同恢复

有这样一种现象,同样的疼痛,有些患者仍然可以正常生活,而有些患者则卧床不起。造成这种情况的原因,心理因素占很大成分。在康复学中,有所谓“状态下滑综合征”的概念。即,因为疼痛,而不敢活动,不活动造成了肌肉和关节功能的进一步下降,而肌肉、关节功能的下降,造成了疼痛的进一步加重。有研究表明,卧床一天,肌肉力量会下降3%~7%。过多的卧床并不能更有效地改善症状,只会造成肌力下降,同时增加软组织粘连的几率。所以,适时、有效的康复运动是必要的。通过积极的主动运动,改善的不仅是躯体的症状,同时也会提高正常工作和生活的信心。

由于水平所限,本书所提供的方法还有很多不足之处,希望能够得到更多同道的指正。我们的愿望是,能够为广大患者在努力争取更加健康、幸福生活的道路上,提供一份助力!

目录

●	颈椎病简介	1
●	颈椎病自我导引康复练习	2
●	一、从日常生活做起,调整颈椎	3
	(一) 颈部姿态与腰椎的关系	3
	1. 懒散坐姿	3
	2. 中立位坐姿	3
	(二) 日常生活姿态的矫正和调节	4
	1. 懒散坐姿的矫正 视频 1	4
	2. 书写姿态的调节	5
	3. 电脑位置的调节	6

4. 枕头高度的调节	7
二、颈肩部关节活动的感知和放松 视频 2	8
(一) 颈部活动的感知练习	8
1. 上颈部屈伸(点头动作)	8
2. 下颈部屈伸	9
3. 全颈屈伸	9
4. 颈部侧屈与旋转	10
(二) 肩胛部活动的感知练习	11
1. 肩胛骨向上滑动	11
2. 肩胛骨向前滑动	11
3. 肩胛骨向后滑动	12
4. 肩胛骨环形滑动	12
(三) 胸背部活动的感知练习	13
1. 坐位胸背部屈伸	13
2. 四点跪姿胸背部屈伸	14
三、颈肩背部的拉伸与放松	15
(一) 局部自我按摩 视频 3	16
1. 按揉项韧带(哑门至大椎)	16
2. 按揉、拿颈后肌群(风池至肩中俞)	17
3. 点按风池	18

4. 按揉斜角肌	18
5. 按揉肩胛提肌(肩外俞)	19
6. 拿上斜方肌(肩井)	19
(二) 拉伸练习	20
1. 头半棘肌拉伸练习 视频 4	20
2. 颈半棘肌、肩胛提肌拉伸练习 视频 5	22
3. 肩胛提肌站位拉伸练习 视频 6	24
4. 头颈夹肌、上斜方肌拉伸练习 视频 7	26
5. 颈多裂肌、回旋肌拉伸练习 视频 8	28
6. 枕下肌拉伸练习 视频 9	30
7. 斜角肌拉伸练习 视频 10	32
(1) 中斜角肌拉伸练习	32
(2) 前斜角肌拉伸练习	34
(3) 后斜角肌拉伸练习	36
四、颈后伸练习	38
(一) 坐位颈后伸练习 视频 11	38
(二) 仰卧位颈部加垫练习	39
五、颈肩背部的综合功能稳定性练习	40
(一) 康复体式练习	40
1. 斯芬克斯式 视频 12	40

2. 倚墙天使式 视频 13.....	42
(二) 导引练习	44
1. 掌托天门(易筋经) 视频 14.....	44
2. 出爪亮翅(易筋经) 视频 15.....	47
3. 九鬼拔马刀(易筋经) 视频 16	51
4. 左右开弓似射雕(八段锦) 视频 17	56
5. 五劳七伤往后瞧(八段锦) 视频 18	62
● 附篇 颈椎病自我导引康复练习总则	67

视频目录

●	视频 1. 懒散坐姿的矫正	4
●	视频 2. 颈肩部关节活动的感知和放松	8
●	视频 3. 颈肩局部自我按摩	16
●	视频 4. 头半棘肌拉伸练习	20
●	视频 5. 颈半棘肌、肩胛提肌拉伸练习	22
●	视频 6. 肩胛提肌站位拉伸练习	24
●	视频 7. 头颈夹肌、上斜方肌拉伸练习	26
●	视频 8. 颈多裂肌、回旋肌拉伸练习	28

●	——	视频 9. 枕下肌拉伸练习.....	30
●	——	视频 10. 斜角肌拉伸练习.....	32
●	——	视频 11. 坐位颈后伸练习.....	38
●	——	视频 12. 斯芬克斯式.....	40
●	——	视频 13. 倚墙天使式.....	42
●	——	视频 14. 掌托天门(易筋经).....	44
●	——	视频 15. 出爪亮翅(易筋经).....	47
●	——	视频 16. 九鬼拔马刀(易筋经).....	51
●	——	视频 17. 左右开弓似射雕(八段锦).....	56
●	——	视频 18. 五劳七伤往后瞧(八段锦).....	62

颈椎病

简

介

颈椎病,是非常高发的退行性脊柱关节病种。其表现为颈肩背局部的疼痛,同时可伴有头晕、头痛,上肢的疼痛、麻木,视物模糊,心悸,疲劳乏力,症状严重时可压迫脊髓致下肢行走不利、甚至瘫痪。随着电脑、智能手机的普及流行,人们“低头”的时间越来越长,导致了颈椎病的发病率逐年升高,而且有明显向年轻化发展的趋势。颈椎病已经成为严重影响人们生活质量和工作效率的重要因素之一。



颈椎病

自我导引康复练习

颈椎康复练习的特点,在于以“放松”为主,这一点和腰椎练习“以增加肌肉强度为主”的练习特点不尽相同。这是由颈、腰椎的解剖结构和功能特点决定的。腰椎骨性结构粗壮、以负重为主要功能;颈椎关节突关节面接近水平,活动度更大,周围的血管、神经更复杂。由于椎动脉在颈椎横突孔中穿行,负责脑部供血,其上攀附有较多的交感神经,这种结构导致了颈椎病的症状复杂多变。

基于上述原因,颈椎康复练习时需注意以下问题:

1. 姿态调整,即纠正日常生活中的不良姿态,是颈椎病康复的根本。过多的颈椎局部活动,可能会加重症状,适得其反。而颈椎姿态的调整,以肩背部、胸腰部为基础。这一点在下文会详述。
2. 颈椎康复练习,在颈部以放松为主,肌力的练习则更多体现在肩背部。
3. 如果出现头晕,或肢体疼痛、麻木症状加重,则应减少练习量,或终止练习。



一、从日常生活做起,调整颈椎

(一) 颈部姿态与腰椎的关系

日常生活中的懒散坐姿,由于腰部过度屈曲,致使颈椎下段屈曲、上段后伸。长期如此,会导致颈椎曲度变形,刺激周围神经和椎动脉,产生一系列颈椎病症状。

1. 懒散坐姿 腰部过度屈曲,导致颈椎下段屈曲、上段后伸。



2. 中立位坐姿 腰部略后伸,维持中立位,颈椎也会自然维持中立位。

(二) 日常生活姿态的矫正和调节

1. 懒散坐姿的矫正



第二步:采用过度矫正,用力前挺腰部,收回下颌。挺腰使腰部过伸,收下颌,使上颈部屈曲牵张。



第三步:颈、腰部放松10%,即可获得较好的颈腰部中立位。

2. 书写姿态的调节



3. 电脑位置的调节

