

针灸推拿治疗颈椎病临床效果观察

韩 静

西宁市城北区中医院 青海西宁 810003

摘 要：本文探讨了中医针灸推拿疗法治疗颈椎病的临床应用及疗效。首先阐明了这些疗法的作用机制，并探讨了它们组合时的协同效应。还提供了案例研究和临床效果观察，说明针灸和推拿在改善患者症状、生活质量和长期利益方面的积极成果。此外，还解决了安全考虑因素，包括潜在的副作用和确保最佳治疗结果的措施。通过将针灸推拿融入颈椎病的治疗中，中医提供了一种整体方法，促进患者整体福祉和健康。

关键词：针灸推拿；颈椎病；治疗方式；临床效果

引言

颈椎病是颈椎退行性疾病，是颈部疼痛和功能障碍的常见原因。中医针灸推拿可以作为治疗颈椎病的有效方法，这些疗法针对潜在的身体状况不平衡，并通过独特的作用机制促进愈合，为患者提供全面的症状缓解。

一、中医针灸推拿治疗方法

1. 针灸的解释

针灸是中医的一个关键组成部分，涉及将细针插入身体经络的特定穴位以重新平衡气（生命能量）的流动。中医理论认为，颈椎病往往与颈部和上背部气血运行受阻或失衡有关。针灸旨在恢复这些能量通路的和谐、减轻疼痛并改善整体健康。通过针对与颈部和脊柱相关的特定穴位，治疗师旨在刺激身体的自然愈合反应并促进紧张肌肉的放松。

2. 推拿疗法简介

推拿疗法，中医称推拿，是通过揉、按、伸等多种手法来操纵人体的软组织和经络。在颈椎病的背景下，推拿的目的是缓解患处肌肉紧张，改善血液循环，促进气血运行。治疗师可以使用特定的推拿技术，解决中医诊断中发现的不和谐的潜在模式，例如气血瘀滞、气血不足、湿寒蕴结等。

3. 中医视角下的颈椎病

在中医中，颈椎病通常是在涉及身体和能量失衡的不和谐模式的框架内理解的。与颈椎病相关的常见病因问题包括：（1）气血瘀滞。颈部和上背部气血瘀滞，导致疼痛、僵硬、活动受限。（2）肾虚。肾气虚弱或耗竭，可能导致颈部和脊柱的骨骼和肌肉无力。（3）风寒湿侵

袭。风、寒、湿等外邪侵入体内，引起颈肩部疼痛、僵硬、炎症等^[1]。

传统中医通过针灸和推拿等疗法，提供治疗各种疾病的整体方法，包括颈椎病。对于颈椎病的中医治疗策略，旨在通过针灸、推拿、草药、饮食疗法和生活方式改变的结合来解决这些潜在的模式。通过恢复人体内部环境的平衡和促进气血的自由流动，中医提供了治疗颈椎病和促进整体健康的综合方法。

二、针灸推拿治疗颈椎病的作用机制

1. 针灸治疗颈椎病的方式

针灸通过多种生理生化机制发挥治疗作用，这对于颈椎病尤其重要。具体的针灸治疗方式包括：（1）疼痛感知的调节。针灸刺激内啡肽、血清素和其他神经递质的释放，这些神经递质作用于中枢神经系统的疼痛通路，以减少疼痛感知。通过沿着与颈部和上背部相关的经络，将针插入特定穴位，针灸师可以有效地瞄准和缓解与颈椎病相关的疼痛。（2）抗炎作用。针灸已被证明具有抗炎特性，有助于减少颈椎区域的炎症和肿胀，这对于颈椎病伴有周围组织炎症的情况特别有益，例如颈神经根病或脊髓病的情况。（3）改善血液循环。针灸促进血管舒张，改善受影响区域的血液循环，促进组织修复和再生所需的氧气和营养物质的输送。增强的血液流动，还可以帮助清除组织中积累的代谢废物和毒素，进一步减轻疼痛和炎症。（4）调节肌张力。针灸可以调节肌张力，并减少与颈椎病相关的肌肉痉挛。通过针对与肌肉紧张和不平衡相关的特定穴位，针灸师可以帮助恢复最佳的肌肉功能并缓解相关症状，例如僵硬和运动范围受限。（5）恢复能量平衡。从中医角度来看，颈椎病通常被视

为颈部和上背部气血运行失衡的表现。针灸旨在通过平衡阴阳的对立力量,以及解决中医诊断中发现的特定不和谐模式,恢复这些能量路径的和谐。总体而言,针灸通过解决疼痛、炎症、肌肉紧张和潜在的能量失衡,提供了治疗颈椎病的多方面方法^[2]。

2. 推拿按摩治疗颈椎病的方式

按摩疗法,在中医中称为推拿,采用手法技术来操纵身体的软组织和经络,为治疗颈椎病提供了多种作用机制。具体包括:(1)软组织动员。推拿技术,如揉捏、按压和伸展,针对颈部和上背部区域的肌肉、肌腱、韧带和筋膜,这有助于释放肌肉紧张、打破粘连并提高灵活性,从而减轻与颈椎病相关的疼痛和僵硬。(2)促进循环。推拿可以促进患处的血液循环和淋巴引流,促进氧气和营养物质输送到受伤组织,促进代谢废物和毒素的排除。改善循环可加速愈合过程,并减少炎症、肿胀和疼痛。(3)气血调节。根据中医理论,经络气(生命能量)流动的阻塞或不平衡,会导致颈椎病的发生。推拿技术的目的,是通过颈部和上背部的特定穴位和经络施加压力,调节气机,排除阻塞,从而恢复能量平衡,缓解症状。(4)神经系统调节。按摩疗法刺激神经系统,引发内啡肽、血清素和其他具有镇痛和增强情绪作用的神经递质的释放,这有助于减少颈椎病患者的疼痛感、促进放松并改善整体健康状况。(5)结构调整。在颈椎病与颈椎错位或半脱位相关的情况下,推拿技术可以通过应用温和的牵引、推拿和活动技术,帮助恢复正确的排列和活动能力。总体而言,推拿疗法通过解决软组织功能障碍、促进循环和能量流动,以及恢复颈椎结构完整性,提供了治疗颈椎病的整体方法^[3]。

3. 联合治疗的协同效应

针灸与推拿疗法联合使用,可协同增强颈椎病的治疗效果。主要体现在:(1)互补机制。针灸和推拿疗法针对颈椎病的不同方面,如疼痛、炎症、肌肉紧张和能量失衡。通过结合这些方式,医生可以解决导致病情的多个潜在因素,从而获得全面综合的治疗结果。(2)增强疼痛缓解。针灸和推拿疗法都刺激内啡肽和其他参与疼痛调节的神经递质的释放。当一起使用时,这些方式可以增强其镇痛效果,为颈椎病患者提供更显著和更持久的疼痛缓解。(3)增强放松和减轻压力。推拿疗法可引起深度放松状态并促进副交感神经系统的激活,从而降低压力水平并改善整体健康状况。当与具有放松和镇静作用的针灸结合使用时,这种协同方法可以进一步增

强颈椎病患者放松反应和减轻压力。(4)提高治疗依从性。一些颈椎病患者可能更喜欢一种治疗方式,或者对特定治疗方法反应更好。通过提供针灸和推拿疗法相结合的综合治疗方法,医生可以根据个人喜好和需求定制治疗计划,从而提高治疗依从性和依从性。(5)加速愈合和恢复。针灸和推拿疗法在缓解疼痛、减少炎症、增强循环和能量平衡方面的综合作用可以加速愈合过程,促进颈椎病更快康复。通过协同优化身体的自然愈合机制,这种综合方法可以使症状和功能结果得到更显著和更持久的改善。

三、临床应用效果

1. 成功案例

患者A是一名45岁的上班族,因颈椎病而出现慢性颈部疼痛、僵硬和活动范围受限。止痛药和物理疗法等常规治疗只能暂时缓解症状。为了寻求替代方案,他决定尝试针灸和按摩疗法。经过一系列针对颈部和上背部特定穴位的针灸疗程,并结合推拿按摩以释放肌肉紧张并改善血液循环,他感受到疼痛程度、灵活性和整体健康状况显著改善。因为终于从症状中得到了缓解,他表示感谢,并表示:“针灸推拿改变了我的生活。我现在可以自由活动颈部,不会持续疼痛,我感觉更加精力充沛和平衡。”

患者B是一名55岁的退休人员,多年来一直与颈椎病相关症状作斗争,包括颈部放射痛、头痛和手臂麻木。由于对传统疗法效果有限的不满,他决定探索中医疗法。通过结合针灸治疗潜在的能量失衡和推拿按摩缓解肌肉紧张并改善血液循环,他的疼痛和麻木症状得到显著缓解,并且表示:“一开始我很怀疑,但经过几次治疗后,我注意到了显著变化。针灸推拿疗法帮助我恢复了活动能力,享受生活,而没有持续的不适。”

通过列举上述真实案例,并通过这些患者的感言,强调了针灸和推拿按摩疗法对控制颈椎病症状和改善整体生活质量的积极影响。

2. 生活质量的改善

除了减轻疼痛和不适之外,针灸推拿疗法已被证明可以提高颈椎病患者生活质量的各个方面。具体表现在:(1)身体功能。许多患者在接受针灸和按摩治疗后,活动能力、灵活性和活动范围得到改善。减少肌肉紧张和炎症,有助于增强身体机能,使个人能够更轻松舒适地进行日常活动^[4]。(2)心理健康。与颈椎病相关的慢性疼痛和功能限制,可能会损害心理健康和情绪健康。

针灸推拿疗法通过刺激内啡肽和其他神经递质的释放，促进放松、减轻压力和改善情绪。患者经常表示在治疗后感觉更加放松、恢复活力和情绪平衡。(3) 睡眠质量。由于疼痛和不适以及压力和焦虑等相关因素，睡眠障碍在颈椎病患者中很常见。针灸推拿疗法可以通过减轻疼痛强度、促进放松和缓解肌肉紧张，帮助提高睡眠质量。改善睡眠有助于整体健康，并增强身体的治愈和恢复能力。(4) 社交参与。与颈椎病相关的慢性疼痛和身体限制，会影响社交活动和人际关系。随着针灸推拿治疗症状的改善，患者通常会重新获得参与社交活动、爱好和人际交往的信心和动力。这增强了社会支持网络并培养了联系感和归属感。

3. 对患者的长期益处

针灸推拿治疗颈椎病的长期益处，不仅限于缓解症状，还包括持续改善功能结果和预防疾病进展。具体包括：(1) 维持症状缓解。定期进行针灸推拿治疗，有助于维持疼痛管理、活动能力和整体健康方面所取得的改善。通过解决潜在的不平衡并，促进身体愈合机制的自我调节，这些方式支持长期症状管理并防止复发。(2) 并发症的预防。如果不及时治疗或管理不善，颈椎病可导致颈神经根病、脊髓病和脊髓压迫等并发症。针灸推拿疗法有助于缓解症状、减少炎症并促进脊柱排列，从而降低并发症的风险并增强长期脊柱健康。(3) 增强自我意识和自我保健。通过整体治疗方法，鼓励个人更加适应自己的身体并养成健康的生活习惯。患者学习自我护理技巧，如伸展运动、压力管理策略和饮食建议，以支持他们的康复并长期保持最佳健康。(4) 预防性健康维护。除了解决直接症状外，针灸推拿疗法还通过增强身体的恢复力和自愈能力来促进整体健康。定期中医治疗可以作为未来健康问题的预防措施，并有助于积极主动地保持一生的健康^[5]。

四、安全性和注意事项

虽然针灸推拿疗法的副作用很少见，但有些人可能会出现暂时的不良反应，包括：(1) 疼痛或瘀伤。针灸

针插入或按摩部位的轻微疼痛或瘀伤相对常见，通常会在几天内消失。这可能是由于轻微的组织创伤或该区域的血流量增加而发生的。(2) 疲劳或头晕。有些人在针灸或推拿治疗后可能会出现暂时的疲劳、头晕或头昏的感觉。这些症状通常是短暂的，可能是由血压变化、放松反应或内啡肽释放引起的。(3) 受伤风险。推拿按摩治疗期间技术不当或压力过大，可能会导致组织损伤、肌肉拉伤或现有肌肉骨骼状况恶化。同样，针刺过程中进针不当或消毒不充分，也可能导致感染、出血或神经损伤。(4) 心理反应。有些人在针灸或按摩治疗过程中可能会经历情绪释放或情绪敏感性升高，特别是在解决体内深藏的紧张或创伤时。

因此，必须评估每位患者的病史、当前健康状况和个人敏感性，尽量减少不良反应的风险，提供支持性护理和指导，要遵守严格的卫生标准和感染控制措施，还要注重监测和随访，确保安全有效的治疗体验。

结语

总而言之，针灸推拿疗法为颈椎病患者提供了宝贵的治疗选择，为症状管理和长期健康提供了安全、有效和整体的方法。通过利用这些传统中医疗法，可以改善患者的治疗效果，并改善整体生活质量。针灸推拿的持续研究以及融入医疗保健实践，有望扩大颈椎病和其他肌肉骨骼疾病的治疗选择，并提高整体护理的可及性。

参考文献

- [1] 胡元水. 针灸推拿治疗颈椎病[J]. 按摩与康复医学, 2021 (27): 30-31.
- [2] 陈惠德, 傅佳. TCD 转颈试验在椎动脉型颈椎病诊断中的价值[J]. 中国运动医学杂志, 2020 (02): 151-152.
- [3] 杨晓勇. 针刺推拿结合治疗颈椎病100例[J]. 广西中医药, 2020 (04): 53-54.
- [4] 何小斌. 针灸推拿治疗颈椎病疗效观察[J]. 中外健康文摘, 2021 (08): 756-757.