

The Impact of Work Procedures with 18 Procedures on Cervical Type Cervical Spondylosis of the Middle-Aged and Older Women

Yun Yan¹, Yanwei Cui², Ye Yang², Yu Xia², Lijun Wang²

¹Sports Bureau of Shanghai Xuhui District, Shanghai

²Shanghai Xuhui District Community Centre, Shanghai

Email: xuhuisheti@126.com

Received: Dec. 8th, 2016; accepted: Dec. 24th, 2016; published: Dec. 27th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Purpose: To observe the effect of practicing the work procedures with 18 procedures (neck exercise) on the improvement of symptoms of middle-aged and elderly women with cervical type cervical spondylosis. **Methods:** 80 middle-aged and elderly women with cervical type cervical spondylosis were randomly divided into 2 groups (40 in each group). The control group did not carry out any intervention, and the exercise group practiced neck exercise five times a week for 3 months. The cervical motion measurement and visual analogue scale (VAS) were used to evaluate the intervention effect. **Results:** After the intervention, the range of motion of the exercise group was higher than the control group; the VAS score was lower than the control group; the difference was statistically significant ($p < 0.05$). **Conclusion:** Work procedures with 18 procedures (neck exercise) have a good effect on improving the symptoms of cervical type cervical spondylosis of middle- and old-aged women.

Keywords

Work Procedures with 18 Procedures, Work Procedures of Preventing Neck and Shoulder Pain, Cervical Type Cervical Spondylosis, Female

练功十八法对中老年女性颈型颈椎病的作用

严 恂¹, 崔延伟², 杨 晔², 夏 煜², 王利军²

¹上海市徐汇区体育局, 上海

²上海市徐汇区社体中心, 上海

Email: xuhuisheti@126.com

收稿日期: 2016年12月8日; 录用日期: 2016年12月24日; 发布日期: 2016年12月27日

摘要

目的: 观察练功十八法(防治颈肩痛的练功法)对患有颈型颈椎病的中老年女性的部分症状改善有无作用。**方法:** 将80名患颈型颈椎病的中老年女性随机分为2组, 每组40人。对照组不进行任何干预, 实验组每周进行5次练功十八法中, 防治颈肩痛的练功法的练习, 干预周期3个月。采用颈椎活动度测量、视觉模拟量表(VAS)进行干预效果评定。**结果:** 干预后, 实验组的颈椎活动度高于对照组, VAS评分低于对照组, 结果的差异均有统计学意义($p < 0.05$)。**结论:** 练功十八法中的防治颈肩痛练功法对于中老年女性颈型颈椎病的症状具有良好的改善效果。

关键词

练功十八法, 防治颈肩痛的练功法, 颈型颈椎病, 女性

1. 引言

练功十八法是按照现代运动医学和运动生物力学理论编写而成的防治颈、肩、腰、腿痛等病的一套保健医疗体操[1]。本操共分六套三十六节锻炼动作, 简单易学, 针对性强, 特别适合中老年人进行颈、肩、腰、腿痛等病的预防和治疗[2]。

颈椎病是一种高发的慢性疾病, 有神经根型、颈型、椎动脉型、混合型等多种类型, 其中颈型颈椎病约占 16.74%~61.70% [3] [4], 是颈椎病的重要类型之一, 主要表现为颈部疼痛和颈部活动受限。

结合两者的特点, 本研究尝试将练功十八法中的防治颈肩痛练功法用于颈型颈椎病的症状改善中, 以为广大的颈椎病患者提供一定的借鉴。

2. 研究对象

本文选取徐汇区田林街道患有颈型颈椎病的中老年女性 80 名(68 ± 7.8 岁, 病程 8 ± 5.4 年)随机分为实验组和对照组, 两组在年龄、发病年限上没有显著性差异($p < 0.05$)。各位受试者均有二级甲等及以上级别医院的明确诊断报告; 未接受过相关手术治疗, 且在未来 1 年内无手术治疗计划; 没有合并严重的其他系统疾病。

3. 研究方法

3.1. 运动干预方法

对照组不进行任何干预。实验组先进行 2 周的防治颈肩痛练功法的学习。然后进入每周 5 次的正式的运动干预阶段。防治颈肩痛的练功法共包含颈项争力、左右开弓、双手攀云、开阔胸怀、展翅飞翔、铁臂单提 6 节动作。所有动作均缓慢进行, 锻炼后, 练习部位略感酸胀, 受试者微微出汗, 经过一晚的休息疲劳可以完全恢复。每组动作重复 2~4 个八拍, 通过动作的重复次数控制运动时间和运动强度。锻炼循序渐进, 第 1~4 周, 每次锻炼持续时间 30 分钟, 第 5~8 周, 每次锻炼持续时间 45 分钟, 第 9~12

周，每次锻炼持续时间 60 分钟，每次锻炼时间均包含热身运动和放松运动。

3.2. 指标测量方法

实验组和对照组在运动干预前后都进行疼痛情况和关节活动度测定。采用视觉模拟量表(VAS)对疼痛情况进行评估；关节活动度采用角度计，由同一位外科医生，按照以下方法进行：

将胸腰椎固定，采取坐位、立位，分别进行前屈、后伸、左旋、右旋、左侧屈和右侧屈的角度测量。

1)前屈、后伸：角度计的固定臂方向通过肩峰的垂直轴线，移动臂的方向通过外耳道与头顶的连线，轴心为肩峰，进行前屈、后伸运动并测量角度。

2)左、右旋转：角度计的固定臂方向通过后正中中线，移动臂为鼻梁和枕骨粗隆的连线，头部在水平面向左、右旋转运动并测量角度。

3)左、右侧屈：角度计的固定臂方向通过第 7 颈椎棘突与第 5 腰椎棘突的连线，移动臂为头顶或枕骨粗隆与第 7 颈椎棘突的连线，以第 7 颈椎棘突为轴心，头部在冠状面向左、右侧屈并测量角度。

3.3. 统计方法

本文采用 excel 和 SPSS19.0 进行数据收集和统计分析。

4. 结果

4.1. 关节活动度变化

实验组与对照组在运动干预前的各个关节活动度没有显著性差异，运动干预前后对照组的各个关节活动度均没有显著性变化。与干预前相比，实验组在前屈、后伸、左旋、右旋、左侧屈、右侧屈的活动度上都有明显的提升，其中，提升幅度最高的是右旋的活动度，为 6.6 度(表 1)。

4.2. 疼痛情况的变化

本研究中的疼痛情况采用视觉模拟量表进行。研究结果显示，对照组和实验组在干预前的 VAS 评分没有显著性差异(分别为 5.64 ± 0.86 , 5.75 ± 0.90)，在运动干预后，实验组的 VAS 评分出现明显的下降(2.39 ± 0.87 , $p < 0.05$)，而对照组没有显著变化(5.82 ± 0.97 , $p > 0.05$)。

5. 讨论及结论

颈型颈椎病又称韧带关节囊型颈椎病，是最早期的颈椎病，是其他各型颈椎病共同的早期表现，以颈部症状为主，表现为颈、肩、枕部不适，酸痛，胀麻等异常感觉，并伴有相应压痛点及颈部呈僵直状的一组临床综合征[5]。大多数专业人士都认为，颈型颈椎病应以保守治疗为主，可以根据病情，采用颈椎牵引、理疗、手法按摩、针灸、药物、围领、颈托及医疗体育和自我疗法等[5]。

Table 1. Cervical vertebra of each joint motion before and after each group exercise intervention (unit: degree)

表 1. 各组运动干预前后颈椎各个关节活动度(单位：度)

组别	时间	前屈	后伸	左旋	右旋	左侧屈	右侧屈
对照组	干预前	38.4	35.6	43.8	47.5	39.3	38.2
	干预后	38.9	36.2	44.4	46.3	38.8	39.4
实验组	干预前	37.9	36.2	44.4	47.2	39.0	38.6
	干预后	41.1	42.3	50.2	53.8	42.4	42.8

练功十八法的防治颈肩痛练功法以颈肩部的静力性拉伸和耐力性运动为主,在整个运动过程中,颈肩部的肌肉缓慢拉伸,充分舒展,通过多个八拍的不断重复,拉伸程度逐渐加深,活动角度也不断增大,颈、肩关节在生理活动度范围内充分打开,锻炼后颈肩部肌肉会出现微微的酸胀感,在活动中会出现轻快感。运动的温热效果也可以进一步减轻肌肉的紧张和痉挛,改善关节的活动度,缓解软组织的炎症,减轻疼痛症状。

颈型颈椎病的症状以疼痛和关节活动受限为主,练功十八法对此问题的针对性较强,效果也非常明显。其他相关研究也发现,针对需要门诊治疗的颈型颈椎病患者,结合练功十八法比单纯的推拿治疗能更显著的缓解颈部疼痛及功能障碍,并且疗效可持续一段时间[6]。

因此,练功十八法的防治颈肩痛练功法可以明显提高中老年女性颈型颈椎病患者的关节活动度,减轻疼痛体验,是缓解颈型颈椎病症状的有效手段,值得进一步推广。

参考文献 (References)

- [1] 张丁丁. 练功十八法的发展现状与问题探析[J]. 当代体育科技, 2014, 4(19): 146-147.
- [2] 练功十八法—防治颈、肩、腰、腿痛及其他疾病的锻炼方法[J]. 新医药通讯, 1976(5): 27-43.
- [3] 王冰, 段义萍, 张友常, 等. 椎病患特征流行病学研究[J]. 中南大学学报: 医学版, 2004(4): 472-474.
- [4] 李洪涛. 颈椎病 X 线检查结果分析[J]. 中国民康医学, 2010, 22(16): 2163-2169.
- [5] 罗永宝, 何纯青. 颈型颈椎病理论研究概述[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(5): 46-47.
- [6] 王琼, 朱国苗, 姚斐, 等. 练功十八法联合推拿治疗颈型颈椎病的临床随机对照研究[J]. 上海中医药杂志, 2015, 49(4): 61-64, 67.

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: aps@hanspub.org