

推拿防治青少年颈椎病的临床研究概况

钟秋雨

湖北中医药大学, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年9月28日; 录用日期: 2022年11月9日; 发布日期: 2022年11月21日

摘要

目的: 分析近10余年来推拿对青少年颈椎病的临床研究概况。方法: 通过CNKI、维普、万方、CBM、Pubmed检索近十年来推拿治疗青少年颈椎病的临床研究文献, 并对以上文献进行分析整理, 从而对推拿治疗青少年颈椎病的研究概况有了系统的总结。结果: 近10年来医学界在继承与发掘前人经验的基础上对青少年颈椎病的临床表现、诊断标准、病因病机、临床治疗等不同层次进行探索性研究取得了一定的进展。结论: 近10年来推拿联合其他治疗对青少年颈椎病的临床研究拓宽了对该病临床治疗的思路与方法, 更为防治青少年颈椎病提供了科学依据。

关键词

推拿, 青少年颈椎病, 临床研究, 综述

General Situation of Clinical Research on Prevention and Treatment of Juvenile Cervical Spondylosis with Tuina

Qiuyu Zhong

Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Sep. 28th, 2022; accepted: Nov. 9th, 2022; published: Nov. 21st, 2022

Abstract

Objective: To analyze the general situation of clinical research on juvenile cervical spondylosis by tuina in recent 10 years. **Methods:** CNKI, VIP, Wangfang, CBM and Pubmed were used to search the literatures in the past ten years about the treatment of juvenile cervical spondylosis with tuina, and the literatures were analyzed. **Results:** In the past 10 years, on the basis of inheriting and excavating the experience of predecessors, the medical circles have made some progress in carrying

out clinical manifestations, diagnostic criteria, etiology, pathogenesis and clinical treatment of juvenile cervical spondylosis at different levels, such as Exploratory research and so on. Conclusion: The clinical study of tuina combined with other treatments in recent 10 years has broadened the thinking and method of clinical treatment of juvenile cervical spondylosis, and provided scientific basis for prevention and treatment of juvenile cervical spondylosis.

Keywords

Tuina, Juvenile Cervical Spondylosis, Clinical Research, Review

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

颈椎病是指急性损伤或慢性劳损等因素引起的颈椎生理曲度变化, 颈椎间盘退变, 颈椎骨质增生, 颈项部软组织痉挛等, 从而引起的颈部动静力平衡失调, 影响或挤压颈神经根、椎动脉、交感神经或脊髓而引起的一系列症状的综合征, 是中老年患者的常见病和多发病。但是, 由于人们生活节奏的加速、互联网科技不断发达、电子设备大量使用等因素, “低头族”也越来越多, 而 Schairer [1]等调查资料也表明, 15~20 岁青少年颈椎病的发病率正呈现逐渐增加态势, 并有年轻化倾向, 研究数据还指出, 青少年颈椎病的男女比例高达 60.3%和 63.6%, 其中以颈肩酸痛、容易疲劳、活动受限等症状为主, 并以初一至高三的学生居多[2]。又有研究表示[3], 通过对 120 名小于 30 岁的青少年颈椎病患者 X 线进行分析后, 可发现青少年颈椎病 X 线的主要特点是颈椎生理曲度变化及颈椎椎间关节不稳定, 其生理曲度的改变可作为临床特征之一, 并且神经根型颈椎病 X 线中的影像学表现与神经根障碍存在一定的相关性。因此对预防和治疗青少年颈椎病, 应引起人们的高度重视。本篇论文主要从病因病机、临床表现、推拿治疗与预防等四个方面, 汇总了近年来国内外关于推拿疗法与青少年颈椎病研究的相关报告, 希望为在医学上更进一步做好青少年颈椎病预防与诊治工作打下基础。

2. 青少年颈椎病的病因病机

2.1. 现代医学对病因病机的认识

近年来, 在激烈的市场竞争中, 电子产品流行范围逐渐扩大, 青少年的认知方法和使用模式也出现了相应变化。在这种情况下, 人们对健康问题更加关注。其中颈部疾患已成为损害青少年身体健康最主要的病症之一, 而头颈部症候群在青少年中日渐增加, 因此出现了“电脑综合征”、“项背综合征”、“颈部软组织劳损”等各种名称。青少年颈椎病的概念, 最早是由张先发[4]于 1996 年提出。从现代医学观点来看, 临床研究显示[5]青少年颈椎病主要是由于: 长时间低头、坐姿不适宜、睡眠姿势不当、缺乏锻炼、感染及其它因素。根据生物力学工程和人类进化过程的特点, 张先发等[6]指出, 青少年时期由于长时间错误的坐姿、睡姿及不良生活习惯, 脊柱的生物力学结构出现了许多方面的变化, 主要表现为生理曲度的变化, 从而造成生物力学不平衡, 导致椎间盘退变以及对神经、血管及软组织等的压迫, 从而产生头颈肩系列症候群。王庆甫[7]等认为青少年颈椎病的发病根源在于颈椎生物力学不平衡, 并称之为“青少年颈椎失稳症”。青少年由于长时间保持低头的姿势, 造成颈屈肌与伸肌力量不平衡, 影像学上

以颈椎生理曲度变化为主要特征。王宇澄等[8]研究结果表明, 颈椎生理曲度对青少年颈椎病复发阶段有关键作用。

2.2. 中医对病因病机的认识

青少年颈椎病属于中医学“项痹病”、“眩晕病”、“伤筋病”等范畴。根据古籍记载, 其基本病因病机可分为以下几点: ① 风寒外袭。《灵枢·百病始生》云: “百病之始生也, 皆生于风雨寒暑, 清湿喜怒。” ② 跌仆闪挫。《证治准绳》云: “颈痛头晕非是风邪, 即是气挫, 亦有落枕而成痛者, 由挫闪及久坐而致颈项不可转移者, 皆由肾气不能生肝, 肝虚无以养筋, 故机关不利。” ③ 劳倦内伤。《素问·宣明五气篇》: “五劳所伤: 久视伤血, 久卧伤气, 久坐伤肉, 久立伤骨, 久行伤筋, 是谓五劳所伤。” “用力过度, 则络脉伤。” ④ 情志内伤。《素问·举痛篇》说: “百病生于气也。” “怒则气上, 喜则气缓, 悲则气消, 恐则气下, 惊则气乱, 思则气结。” “思则心有所存, 神有所归, 正气留而不行, 故气结矣。”

3. 青少年颈椎病的临床表现

3.1. 临床症状

青少年颈椎病的主要症状为头晕头痛、颈项肩背不适、颈项部灵活性欠佳, 经治疗后可迅速减轻, 因青少年颈椎病以颈型颈椎病或椎动脉型颈椎病居多, 其余四型发病率较低[9] [10]。过去, 颈椎病多见于年长者[11], 现在中老年颈椎病多是神经根型, 主要症状为发作频繁、疼痛强烈以及与疾病相对应的神经根刺激症状[12]。吴忌等[13]对国内 137 名青少年颈痛患者开展了调查, 结果发现, 青少年颈痛的前 10 位症状是易疲劳(68.8%)、眼干不适(65.7%)、颈项部酸胀(62.0%)、颈部僵硬(58.46%)、视力减退(53.3%)、情绪低落(49.6%)、头部沉重感(48.9%)、多梦(48.9%)、视物模糊(48.2%)、口燥咽干(48.2%)。

3.2. 影像学表现

苏江涛等[14]通过临床影像检查发现, 轻至中度颈椎增生症者 141 例, 颈椎曲度变直或反弓者 81 例, 颈椎侧弯者 13 例, 颈椎失稳者 3 例, 椎间隙狭窄者 4 例, 先天性畸形者 3 例。其中 4 例椎间隙狭窄患者的 X 线均显示出不同程度的椎间盘突出。当颈椎生理曲度变直或反弓后, 椎管内的脊髓会延长变细, 更容易刺激交感神经, 从而引起头颈部疼痛和各种自主神经症状, 严重者查体时可见 Hoffmann 征阳性[15]。

4. 推拿治疗

4.1. 单纯的推拿治疗

全晓彬等[16]对 30 例青少年颈椎病患者进行了为期 2 周的正骨推拿治疗后发现青少年颈椎病患者症状和颈椎生理曲度之间存在着显著相关性, 青少年颈椎病患者颈曲愈直、症状愈严重, 正骨推拿后颈曲好转愈明显、症状缓解愈显著。

应有荣等[17]采用穴位调曲手法治疗 52 例青少年颈椎曲度异常患者, 按疗效评定标准[18], 有效率高达 96.1%。点穴调曲手法通过道家功夫点穴、提弹松筋等方法可缓解颈背部软组织痉挛。

王宏南[19]根据国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》对 82 名青少年颈椎病患者实施推拿和正骨手法的治疗, 其中治愈 61 人, 显效 12 人, 有效 6 人, 总有效率为 96.3%, 认为颈椎力学结构不平衡是青少年颈椎病的主要病机, 治疗的关键在于通过对椎间关节错位的纠正和颈椎生理曲度的调整, 使颈椎力学结构再次达到平衡, 并采用一指禅、点按、揉捻的方法舒筋活络、解痉止痛, 然后用正

骨复位的方法矫正颈椎的移位与不稳定,提高并恢复颈椎的生理曲度。

殷华俊等[20]以 98 名 12~25 岁患者为研究对象,应用仰卧位非定点扳法,探讨仰卧位非指定扳法在青少年颈椎病病人中的应用效果,根据《中医病证诊断疗效标准》颈椎病疗效标准进行评定,其总有效率为 96.0%。从而可以看出,仰卧位定点扳法能改善颈椎小关节紊乱,使患者颈椎异常生理曲度在不同程度上得到调整、恢复力学平衡、从而预防青少年颈椎病。

刘建强等[21]运用三小定点整脊治疗,通过矫正颈椎小关节紊乱来促进颈项部的新陈代谢,松解粘连的肌肉,进而起到缓解青少年颈椎病的临床症状、促使其生理曲度康复的目的。

谭涛等[22]以《黄帝内经》中“动则生阳”的理论为基础,根据青少年颈椎病的病机特点和规律,指导“津沽推拿”对该病进行治疗,运用被动和主动运动共同实现筋骨调衡。

4.2. 推拿联合治疗

4.2.1. 推拿联合牵引

覃飞[23]对 50 位青少年神经根型颈椎病患者实施了牵引推拿治疗,结果治愈 25 例,好转 23 例,无效 2 例,总有效率达 92%。认为牵引推拿对青少年神经根型颈椎病具有疏筋通络、活血止痛的作用。

林强等[24]通过采用牵引配合手法治疗青少年颈椎病发现,颈椎间歇性牵引有助于解除颈肌痉挛,改善关节的活动范围,促进血液的流动,调整小关节的微小异常变化,减少寰枢椎的脱位。

4.2.2. 推拿联合功能锻炼

梁文军等[25]通过研究发现功能锻炼配合推拿可以解除颈肌痉挛,调整和恢复受损颈椎的动静平衡,增加椎间隙和横突间距,改善大脑血液循环,从而改善临床症状。舒静[26]等应用传统推拿技术配合佩戴颈围和功能锻炼,治疗 60 例青少年颈椎病患者 4 周后,证明了其疗效显著高于颈椎牵引结合佩戴颈围和功能锻炼。

赵保礼等[27]通过推拿联合颈椎操治疗青少年颈椎病,总有效率达 93.94%,长期临床效果研究,证明推拿结合颈椎操不仅可以有效改善头颈部血供、营养脑细胞、提高颈椎活动度改善颈椎力学平衡,而且能明显提高生活质量,见效明显,方法简便,易于推广应用,不受时间、场地的严格制约,对预防和治疗青少年颈椎病有积极的经济和社会意义。

4.2.3. 推拿联合中药熏蒸

孙晴等[28]采取中药熏蒸(制川乌、制草乌、胆南星、桂枝、白芷、骨碎补、木瓜等)联合颈部穴位推拿(风府、风池、肩井、颈夹脊、天宗、曲池等穴)治疗 235 例青少年颈椎病患者,总有效率为 99.14%,可见该干预方法治疗青少年颈椎病具有较好的康复效果。

4.2.4. 推拿联合 Mulligan 技术

李淑春等[29]将 80 名青少年颈椎病患者随机分为治疗组和对照组,每组 40 名,治疗组以推拿联合 Mulligan 技术进行治疗,对照组以推拿进行治疗,研究两组患者治疗两周后颈椎功能障碍指数量表(NDI),疼痛视觉模拟评分法(VAS)和 Borden 值变化情况,并进行对比分析。结果显示治疗组治愈率 37.5%,总有效率 95.0%;对照组治愈率 22.5%,总有效率 87.5%;差异比较显著($P < 0.05$),治疗组疗效优于对照组。故推拿联合 Mulligan 治疗临床效果明显,值得推广。

5. 预防措施

5.1. 保持良好姿势,减少低头时间

维持正常颈椎生理平衡的主要因素包括与颈部肌肉调节有关的动态平衡,也称为外源性平衡,以及

与颈部固有解剖和组织结构有关的静态平衡,也称为内源性平衡。年轻人在工作和学习等活动中,应尽可能保持上身挺直、收腹、双腿并拢、肩部放松。即使保持端正的坐姿,也要注意不要久坐。应在30分钟内起身活动颈部,避免椎间压力持续增加。

5.2. 避免受凉, 注意颈肩部保暖

夏天开空调的时候,温度也不能过低,而且尽量不要在空调房里裸睡,也不要让空调风直接吹向颈肩部。冬天要注意颈肩部的保暖,穿的衣服不能太薄,有颈椎病病史的人,可以在颈部和肩部适当增加一些保暖衣物,比如毛围巾。

5.3. 增强锻炼, 预防慢性劳损

青少年在日常的学习和生活中要重视对慢性劳损的预防,可以选择适合自身特点的运动项目进行锻炼,增强体质,使身体各个方面得到健康发展。

6. 总结

综上所述,随着社会生活方式的改变,青少年长期低头伏案玩电脑和学习等情况也越来越常见,而这些行为直接影响到青少年颈部健康,也是导致近年来国内青少年颈椎病日益增多的主要原因。推拿手法种类多样,对该病的治疗具有临床优势,且综合干预手段丰富,有利于改善颈部血液循环和颈项部活动度,促进新陈代谢,消炎镇痛和避免颈椎间盘提前退变。在此基础上,防范至关重要。加强青少年颈椎病相关知识宣传可以有效地预防和治疗本病。青少年除了平时培养良好习惯之外,也应加强中国传统健身项目如太极拳、八段锦、五禽戏等训练,能有效地防止本病反复发作。

参考文献

- [1] Schairer, W.W., Carrer, A., Lu, M. and Hu, S.S. (2014) The Increased Prevalence of Cervical Spondylosis in Patients with Adult Thoracolumbar Spinaldeformity. *Journal of Spinal Disorders and Techniques*, **27**, E305-E308. <https://doi.org/10.1097/BSD.000000000000119>
- [2] 见国繁, 陆雪松, 白金山, 等. 北京市平谷区城区中小學生颈椎失衡综合征现状调查[J]. 北京中医药, 2012, 31(1): 52-55.
- [3] 圣磊, 朱龙飞. 颈椎病年轻化趋势的调查及 X 线表现[J]. 中外医学研究, 2012, 10(3): 60-61.
- [4] 张蒲, 顾志华, 刘书果, 陈轩, 王树藩. 青少年颈椎病的病因病机及预防[J]. 中国中医骨伤科, 1996(5): 18-22.
- [5] 金玲玲. 青少年患颈椎病的趋势研究[J]. 心血管外科杂志(电子版), 2018, 7(2): 390-391.
- [6] 张先发, 沈利华, 李建康, 叶守贞. 对儿童青少年颈椎病病名来源的探讨[J]. 西部医学, 2009, 21(2): 337.
- [7] 王庆甫, 时宗庭, 黄沪, 等. 中医整脊手法及牵引治疗 187 例青年颈椎失衡综合征前后 X 线分析[J]. 中国骨伤, 2013, 26(1): 19-23.
- [8] 王宇澄, 房纬, 张玮. 颈椎生理曲度在青少年颈椎病复发阶段与 Northwick Park 颈痛量表的相关性研究[J]. 天津中医药, 2013, 30(4): 212-213.
- [9] 圣磊, 朱龙飞. 颈椎病年轻化趋势的调查及 X 线表现[J]. 中外医学研究, 2012, 10(3): 60-61.
- [10] 王竞成, 丰干钧, 刘立岷, 等. 细胞自噬与青少年椎间盘突出症后髓核重吸收现象的研究进展[J]. 四川医学, 2019, 40(8): 849-852.
- [11] Boreadis Borden, A.G., Rechtman, A.M. and Gershon-Cohen, J. (1960) The Normal Cervical Lordosis. *Radiology*, **74**, 806-809. <https://doi.org/10.1148/74.5.806>
- [12] 毕春宇. 青少年颈椎病的影像与临床表现探讨[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(10): 1269-1269.
- [13] 吴忌, 王庆甫, 时宗庭, 等. 青少年颈痛中医证候特征初步探讨[J]. 中医杂志, 2013, 54(22): 1937-1940.
- [14] 苏江涛, 赵伟忠, 何颖强, 葛文明. 某高校学生颈椎病致病因素病例对照研究[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(12): 1470-1472.

-
- [15] Yuan, Q., Dougherty, L. and Margulies, S.S. (1998) *In Vivo* Human Cervicalspinal Cord Deformation and Displacement in Flexion. *Spine*, 2, 1677-1683. <https://doi.org/10.1097/00007632-199808010-00012>
- [16] 全晓彬, 木荣华, 曹大成, 等. 正骨推拿治疗青少年颈椎病及颈曲与症状相关性分析[J]. 山东中医药大学学报, 2012, 36(1): 38-39.
- [17] 胡思进, 应有荣, 朱让腾, 施海东. 点穴调曲手法治疗青少年颈曲异常[J]. 中国骨伤, 2010, 23(4): 314-315.
- [18] 杜红根, 魏晖, 蒋忠, 等. 手法治疗青年颈椎病疗效以及抑郁状况评价的临床对照研究[J]. 中医正骨, 2009, 21(5): 5-7.
- [19] 王宏南. 青少年颈椎病正骨推拿治疗 82 例[J]. 中医正骨, 2011, 23(2): 70, 72.
- [20] 殷华俊, 白晶. 仰卧位非定点扳法治疗青少年颈椎病 98 例的疗效研究[J]. 中医临床研究, 2011, 3(16): 33-34.
- [21] 刘建强, 张盼, 武玉明. 三小定点整脊技术治疗青少年颈椎病 40 例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2020, 36(2): 58-59.
- [22] 谭涛, 郭葵, 赵红义. 以“动则生阳”理论指导“津沽推拿”治疗青少年颈型颈椎病[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2015, 1(3): 18-19.
- [23] 覃飞. 牵引加手法治疗青少年神经根型颈椎病 50 例[J]. 陕西中医, 2011, 32(4): 436-438.
- [24] 林强, 章家福. 牵引配合手法治疗青少年颈椎病 20 例[J]. 中医杂志, 2011, 52(S1): 171-172.
- [25] 梁文军, 李薇. 功能锻炼配合推拿治疗青少年颈椎病 45 例临床观察[J]. 中医药导报, 2011, 17(9): 47-48.
- [26] 舒静, 路华杰, 王向荣, 王云翠. 不同康复方法对青少年颈椎病的影响[J]. 湖北中医药大学学报, 2017, 19(3): 97-100.
- [27] 赵保礼, 张立庄, 孙建芳, 等. 颈椎操联合推拿治疗青少年颈椎病 33 例临床观察[J]. 河北中医, 2013, 35(6): 878-879+890.
- [28] 孙晴, 张世峰, 祝志强. 中药熏蒸推拿治疗青少年颈椎病 235 例[J]. 陕西中医, 2013, 34(10): 1356-1357.
- [29] 李淑春, 张虹, 李吉祥, 季有波. 推拿结合 Mulligan 技术治疗青少年颈椎病[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(4): 700-703.