

- 技出版社,2012;8-9.
- [8] 张婷,钱志彪,黄天琳,等.邱桂荣运用参苓白术散治疗皮肤类病经验[J].湖北中医杂志,2022,44(6):31-35.
- [9] 马玉花,赵颖.基于肺主皮毛理论论治银屑病[J].中医临床研究,2021,13(35):125-127.
- [10] 胡业建,赖逸贵,王强.调脾法在咳嗽中的运用[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(20):48-50.
- [11] 杨欣怡,苏逸旭,张婷婷,等.王莘从脾论治崩漏经验[J].河南中医,2023,43(10):1497-1501.
- [12] 林颖,陈达灿“中土为枢,从脾论治”疑难皮肤病学术思想[J].中华中医药杂志,2022,37(1):239-242.
- [13] 万鹏.从脾论治小儿皮肤病举隅[J].四川中医,2011,29(11):104-105.
- [14] 赵炳南,张志礼.简明中医皮肤病学[M].北京:中国中医药出版社,2014:98.
- [15] 李红,张峻岭.儿童常见皮肤病[M].北京:科学出版社,2019:93.
- [16] 崔宏,孙希焕.中医药治疗黄水疮病案二则[J].现代中医药,2013,33(1):42.
- [17] 夏慧敏.49例脓疱疮中医辨证治疗疗效观察[J].中医临床研究,2012,4(12):19-20.
- [18] 梁尚财,郑红伟.中医辨证治疗脓疱疮122例[J].吉林中医药,2006,26(7):27.
- (编辑:李佳丽 收稿日期:2024-03-06)

针刺配合颈枕治疗颈椎曲度异常 神经根型颈椎病 1 例

陈莉莉¹ 韩 丽¹ 孙 波¹ 陈少宗^{2△}

摘要:针刺是治疗颈椎病的主要方法之一,疗效可靠,但在针刺治疗颈椎曲度异常的神经根型颈椎病中,对于颈椎生理曲度的矫正缺乏足够的研究及关注,而忽视对异常颈椎生理曲度的矫正会影响部分患者的治疗效果。使用枕头的习惯或方法不当,会对颈部的生理曲度造成一定的负面影响,既加速颈椎生理曲度的异常改变,也加重颈椎病的发展,所以合理使用恰当的枕头,对于颈椎病的辅助治疗具有积极意义。颈椎生理曲度的保护和矫正是确保针刺疗效持久、稳定的重要环节。

关键词:项痹;神经根型颈椎病;针刺疗法;颈枕

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2024.16.044 文章编号:1003-8914(2024)-16-3320-03

Acupuncture Combined with Cervical Pillow in the Treatment of Cervical Radiculopathy with Abnormal Cervical Curvature

CHEN Lili¹ HAN Li¹ SUN Bo¹ CHEN Shaozong^{2△}

(1. Department of Acupuncture and Moxibustion, Shouguang Hospital of Traditional Chinese Medicine, Shandong Province, Shouguang 262700, China; 2. Institute of Acupuncture and Moxibustion, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Shandong Province, Jinan 250355, China)

Abstract: Acupuncture is one of the main methods for the treatment of cervical spondylosis, with reliable curative effect. However, in the previous studies on the treatment of cervical radiculopathy with abnormal cervical curvature, there was insufficient attention to the correction of cervical physiological curvature. In clinical practice, we found that neglecting the correction of abnormal cervical physiological curvature would affect the therapeutic effect of some patients. When the habit or method of using pillows is not appropriate, it will have a certain negative impact on the physiological curvature of the neck, which not only accelerates the abnormal change of the physiological curvature of the cervical spine, but also aggravates the development of cervical spondylosis. Therefore, appropriate pillows and reasonable use are of positive significance for the auxiliary treatment of cervical spondylosis. The protection and correction of the physiological curvature of the cervical spine is an important link to ensure the lasting and stable curative effect of acupuncture on this disease.

Key words: Xiangbi; cervical radiculopathy; acupuncture; cervical pillow

神经根型颈椎病是指颈项部肌肉劳损,椎体退变,椎间盘突出压迫神经根,从而出现颈部、肩部的疼痛,

活动受限及上肢麻木^[1]。而颈椎生理曲度异常则会导致颈椎生理曲线折断^[2],从而使相应水平颈髓及神经根的应力集中,加重神经损伤和临床症状。笔者记录了针刺配合颈枕治疗颈椎曲度异常的神经根型颈椎病 1 例,分享如下。

作者单位:1. 寿光市中医医院推拿二科(山东 寿光 262700);2. 山东中医药大学针灸研究院(山东 济南 250355)

△通信作者: E-mail:979595463@qq.com

1 医案介绍

潘某某,女,41 岁。2023 年 6 月 12 日初诊。主诉:颈项强痛伴左上肢麻痛 4 d。现病史:反复发作性颈部酸痛不适 10 余年,4 d 前因劳累出现颈项强痛并伴左上肢麻痛,劳累及活动后上述症状加重,休息后略缓解。颈椎间盘磁共振示:颈椎生理曲度变直,C5/6 椎间盘向左后下方脱出约 4 mm,C3/4、C4/5、C6/7 椎间盘向后各突出约 0.1 cm、0.15 cm、0.15 cm,相应硬膜囊受压,颈椎椎管有效矢状径变小。刻下症:颈项强痛,转侧不灵,痛处拒按,并伴左上肢麻痛,左侧手指麻痛,以拇指、食指、中指麻痛较重。查体:颈椎椎旁广泛压痛(+),双侧风池压痛(+),左侧臂丛神经牵拉试验(+),双侧肱二头肌反射(++),双侧肱三头肌反射(++),双侧霍夫曼征(-)。西医诊断:神经根型颈椎病并颈椎生理曲度异常。中医诊断:项痹,气滞血瘀证。

治疗:针刺疗法为主,配合颈枕矫正颈椎生理曲度。取穴:颈部夹脊穴 3~4 个、风池、三间透劳宫、内关透外关。选用一次性无菌针灸针。操作:患者俯卧位,穴位用 75% 酒精常规消毒,选用 0.35 mm×40 mm 针灸针。C3~C7 夹脊穴直刺 25~30 mm,风池向下颌方向直刺 20~25 mm。患者仰卧位,手轻轻握拳,用 0.35 mm×50 mm 针灸针从三间透刺劳宫;采用 0.35 mm×50 mm 针灸针,由内关刺向外关,将手指贴在外关上。每次留针约 30 min,留针期间,每个穴位中等强度捻转手法行针 3~4 次,每次行针约 30 s,有明显针感但又不过分强烈。颈枕是用棉布缝制的圆柱形枕袋,其长约 50 cm、高约 10 cm、宽约 20 cm,用小米装满。患者仰卧位,将颈枕垫于颈部(C2~C6 的部位),每晚休息时使用。使用时要调整到舒适的高度、宽度,要注意避免造成颈部向前弯曲。见图 1。以上治疗,每日 1 次,7 d 为 1 个疗程。第 1 个疗程结束后,颈部强痛即有所减轻;第 4 个疗程结束后,颈部强痛基本缓解,左上肢麻痛及手指麻痛也基本消除。9 月 12 日随访,疗效稳定。复查颈椎间盘磁共振示:颈椎异常的生理曲度得到明显矫正,其他影像学情况无明显改变。11 月 15 日再访患者,疗效保持稳定。

按语:就本例患者而言,颈部反复发作性酸痛不适长达 10 余年,已严重影响患者的生活质量。期间反复就医,但治疗效果并不理想,而且颈椎生理曲度的异常改变也越来越明显。本次针刺治疗的同时,合理配合使用颈枕 3 个月便明显矫正了颈椎的异常曲度。虽然患者突出的椎间盘并无明显的影像学变



图 1 颈部悬空状态枕头过高

化,但各种不适症状基本消除,这一效果与颈椎生理曲度的修复有密切关系,而这一点在许多相关针灸文献中没有给予足够的关注。使用颈枕的原理也不难理解,恰当配合使用颈枕可以使头部自然后仰,恰好顺应颈椎的生理性弯曲,这在治疗颈椎病中有着重要的作用。另外,颈枕的恰当使用使得颈部成为重要支点,可以很好地利用头部及躯体顺势向相反方向的自然牵引力,虽然这种自然牵引力较小,但在颈部肌肉充分放松状态下的持续性自然牵引,对于调整颈部的生物力学平衡,纠正异常的颈部曲度具有重要作用。睡眠状态下,颈椎生理曲度的保护和矫正是确保针灸治疗该病疗效持久、稳定的一个重要环节。枕袋内的小米饱满光滑、质硬,可在受到颈部挤压时在袋内滚动,使颈部产生的压力分散,也有利于颈部支点的稳定和颈椎生理曲度的矫正,从而恢复颈曲,起到疏经通络止痛的作用。

2 经验总结

神经根型颈椎病多因长期低头劳作导致颈项部肌肉的慢性劳损,进而出现椎体退变,椎间盘突出,突出的髓核压迫神经根,出现以颈部肩部的疼痛、僵硬、活动受限及上肢麻痛为主要症状的病证^[1],若病情迁延日久,进一步发展,则会压迫脊髓,进而引发头痛、头晕、心慌、失眠等,最终发展为混合型颈椎病。而椎体退变、颈椎生理曲度变直导致颈椎生理曲线折断^[2],则会引起相应水平颈髓及神经根的应力集中,从而加重神经损伤和临床症状体征。

该病属于中医学“项痹”范畴,颈项部经脉气血运行不畅,瘀阻脉络,不通则痛,故多以“气滞血瘀”常见。该患者针刺选穴,从中医理论看,颈夹脊穴是经外奇穴,与督脉、足太阳膀胱经相伴行,针刺可疏通督脉和膀胱经的气血。从现代医学角度看,颈夹脊穴分布与颈肩部软组织相同或相近的神经节段支配区^[3],与中医的“腧穴所在,主治所及”之义相近。风池属胆经,有醒脑开窍、疏利气机的功效,主治“颈项如拔、痛不可回顾”^[4]。内关、外关具有很好的镇痛效果,内关是手厥阴经络穴,别走手少阳,外关是

手少阳经络穴,别走手厥阴,两穴同为八脉交会穴。且分通于阴维脉和阳维脉,是机体气血阴阳灌注流通的重要通路,内关透外关,使两经经气激发、沟通,起到联络阴阳,调理气血的作用,增强了止痛、理气、通络、安神的功效。三间是大肠经的输穴,五行属木,肝亦属木,肝性条达,善通经活络、舒筋利节,治疗上肢痿痹,且其位于手部掌指关节处,可舒利关节,治疗手部肿痛、麻木。倪海厦常用三间透劳宫治疗手部麻木痛证^[5]。诸穴配伍,可调节气血阴阳、疏经通络,达到快速改善症状的目的。针刺可引起释放阿片肽类物质,作用于脑和脊髓,从而产生止痛作用。同时针刺能减轻颈部肌肉紧张,缓解神经根水肿,从而达到减轻肢体麻木、疼痛的目的,是治疗颈椎病的主要方法之一,具有可靠的疗效^[6-10]。

但在既往针刺治疗该病的研究中对于颈椎生理曲度的矫正往往缺乏足够关注。笔者在临床中发现,忽视对异常颈椎生理曲度的矫正会影响部分患者的治疗效果。在与患者的沟通中了解到,许多颈椎病患者家中备有多个枕头,但无论怎样轮换使用都不舒适。进一步分析发现,这与部分患者使用枕头的习惯或方法不当有关,主要问题在于仰卧位时,颈部常常处于悬空状态。这对颈部的生理曲度造成了一定负面影响,既加速了颈椎生理曲度的异常改变,也加重了颈椎病的发展,所以配合恰当的枕头并合理使用,对于颈椎病的辅助治疗具有积极意义。见图 2。



图 2 选用合适颈枕

3 体会

颈椎生理曲度是一条平滑的弧形,由 7 个颈椎椎体的前缘及后缘连接而形成的生理性前凸,由于 C4 和 C5 椎间盘前面厚后面薄,颈椎的下颈椎活动度比上颈椎活动度高,2 个不同活动度的颈椎节段,其交接处的稳定性最弱,因而颈椎间盘的退变与颈部肌肉的动力性失衡是引起颈椎生理曲度异常的主要原因^[11]。颈椎生理曲度异常,多由不良生活及学习姿势或习惯造成的,如长期保持一个姿势伏案工作,夏季贪凉吹空调,睡眠时配合使用的枕头不当或有不良睡眠习惯造

成。大量研究表明,颈椎曲度的改变明显与颈椎病相关,在颈椎病发病或产生症状以前即已出现颈椎曲度的改变,而颈椎曲度的改变则导致了颈椎病的延缓出现或加速发展^[12]。从生物力学角度考虑,颈椎是一个整体,颈椎曲度改变引起了其他部位的继发改变,从而影响了整个颈椎的功能^[11]。颈椎生理曲度可以缓冲纵向压力且同时能保护脊髓、血管及神经根。但若颈椎生理性前凸消失,即出现颈椎生理曲度变直或反弓即向后凸等现象时,即会造成颈椎生理曲度异常。在临床诊断上早已把颈椎生理曲度异常作为诊断颈椎病的重要依据,对于提早发现、诊断、治疗颈椎病有重要作用^[13]。

临床上,亦会有无颈椎病症状但有颈椎生理曲度改变的正常人,告知患者也应改变不良的工作及生活方式或习惯,如避免颈部受凉,杜绝长时间保持一个姿势伏案学习或工作,同时配合正确使用颈枕,改善生理曲度异常改变,从而减少颈椎病的发生。

参考文献

- [1] 孙敦坡,傅捷,滕娟,等. 不同长度艾段温针灸治疗神经根型颈椎病气滞血瘀证:随机对照试验[J]. 中国针灸,2023,43(6):647-653.
- [2] 孙武权,谢贤斐,王佳勤,等. 脊柱微调手法治疗神经根型颈椎病疗效与颈椎曲度变化观察[J]. 中华中医药杂志,2010,25(9):1526-1528.
- [3] 王一先,陈少宗. 针灸体穴治疗颈椎病取穴现状分析[J]. 针灸临床杂志,2011,27(9):47-49.
- [4] 侯建鹏,王博仑,刘鹏,等. 针刺结合运动疗法治疗神经根型颈椎病的疗效及对血液流变学的影响[J]. 针灸临床杂志,2022,38(7):20-23.
- [5] 倪海厦. 人纪系列针灸篇[M]. 北京:汉唐中医,2010:54.
- [6] 师月. 针灸治疗神经根型颈椎病疗效的网状 Meta 分析[D]. 沈阳:辽宁中医药大学,2021.
- [7] 闫康,黄汝芹,李爽,等. 加味二仙汤联合电针刺激治疗神经根型颈椎病的临床疗效及机制[J]. 中华中医药杂志,2023,38(8):3935-3939.
- [8] 杨世宁,高翔,姚勇,等. 针灸治疗神经根型颈椎病的系统评价及 Meta 分析[J]. 甘肃科技,2021,23(12):143-150.
- [9] 兰凯,于海波,胡梨雨,等. 不同针灸疗法治疗神经根型颈椎病的网状 Meta 分析[J]. 云南中医学院学报,2020,43(5):59-68.
- [10] 危威,何炎森,廖习涵,等. 不同针灸疗法治疗颈型颈椎病的网状 Meta 分析[J]. 针灸临床杂志,2022,38(5):35-41.
- [11] 张龙,蒲渝,何祥伟,等. 颈部肌力锻炼结合手法微调治疗青年颈椎生理曲度异常临床研究[J]. 新中医,2019,51(12):250-252.
- [12] 高文,罗建. 颈椎生理曲度异常改变的研究进展探讨[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(99):119,121.
- [13] 王黎明,吕宏乐,关海森. 颈椎生理曲度异常与颈椎病发病关系分析[J]. 中国医药科学,2015,5(18):173-174.