

采用针灸推拿治疗颈椎病的效果如何

黄林建

(四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县中藏医院, 四川 阿坝藏族羌族自治州 623400)

颈椎病是一种临床上十分常见的疾病, 导致其发病的主要原因为颈部肌肉、血管痉挛、骨质增生, 椎间孔狭窄以及颈椎不稳定等, 患者的主要症状表现为上肢麻木, 神经功能衰退、持续性耳鸣、头颈肩部疼痛及眩晕等, 对患者的生活质量造成严重影响。并且随着人们生活节奏的加快, 以及生活压力的骤增, 该疾病的发病率与日俱增, 得到了人们的广泛重视。临床治疗该疾病的主要方法为手术治疗和非手术治疗, 但是前者存在一定风险, 患者依从性不高, 多希望通过非手术治疗治愈疾病。其中中医疗法中的针灸和推拿治疗颈椎病效果理想。基于此, 本文对针灸推拿治疗颈椎病的效果展开分析。

1 可以使用针灸推拿的方法治疗颈椎病吗

颈椎对人体来说是十分重要的一个结构, 如果人体的颈椎出现问题, 病情较轻可能会带来一定的不适感, 病情严重可能会引发瘫痪, 后果十分严重。通过针灸推拿的方法对部分类型的颈椎病可以根治, 即使不能根治的颈椎病也具有非常好的缓解效果, 能有效缓解患者疼痛感, 促进患者局部血液循环, 具有一定的疏经通络作用。对于一些病情不严重的患者来说, 通过针灸推拿进行治疗可以达到理想效果。当然, 选择这一治疗方法需要前往正规的医院, 这样才能有效防止操作不合理对健康产生的不利影响。正规医院的医师均为持证上岗, 通过专业学习和培训, 能及时了解患者的病情, 合理掌握分寸, 细心耐心, 具有较强的责任意识。尤其是在对颈椎病患者实施针灸治疗的过程中, 能确保患者的安全。不建议患者前往其他地方接受针灸推拿治疗, 主要原因在于部分从业者可能没有接受过正规的学习和专业培训, 不了解人体结构, 因此针灸操作不合理可能会导致严重的后果。对于颈椎病的治疗方法繁多, 在治疗的过程中患者需要结合自身实际情况, 选择最适合自己的方法, 这样才能确保治疗效果。

2 针灸推拿治疗颈椎病的效果如何

对颈椎病患者来说, 随着中医学的不断发展, 针灸推拿目前已经成为治疗颈椎病的主要治疗方法, 临床医师多使用循经取穴、局部取穴以及经外奇穴相结合的治疗方法, 该方法有助于缓解和消除患者颈椎病导致的头痛、颈部酸痛、活动受限、耳鸣、上肢麻木以及其他神经障碍症状, 能够达到缓解患者症状的作用, 对于促进患者康复具有积极作用。对颈椎病患者来说, 其早期症状较轻, 对其日常生活造成的影响并不大, 所以将针灸推拿治疗方法应用于早期颈椎病患者的治疗中效果理想。如果患者仅采用药物治疗的方法, 仅仅能够暂时控制病情, 缓解症状, 但是无法达到根治的效果。但是通过手术治疗则会伴随一定的手术风险, 还会对患者造成一定的创伤, 所以大多数颈椎病患者都希望通过保守治疗的方法缓解症状, 达到痊愈的效果。非手术治疗方法中中医治疗的方法最为理想, 尤其是使用针灸联合推拿的治疗方法, 具有舒筋活血的作用, 能够保证椎体滑脱复位, 使椎间隙和椎间孔扩大, 颈椎的正常生理曲度得到恢复, 患者的肌肉及血管痉挛得到一定程度的缓解, 对于改善血液循环, 促进病变组织修复具有积极作用。同时, 通过针灸联合推拿的治疗方法, 可使患者的症状得到大幅度缓解,

有助于改善患者的生活质量, 治疗效果非常理想。

3 针灸推拿治疗颈椎病的具体方法

通过中医针灸方法对颈椎病患者进行治疗临床疗效理想并且起效较快, 多数情况下, 临床医师在穴位选择方面多选择风池、风府、大椎、肩颈、百会、天宗、合谷、曲池等关键穴位, 结合中医辨证施治的治疗原则, 交替使用, 同时还需要选择合理的针灸手法, 通常选择平补平泻手法。控制好留针时间, 最适宜时间为20~30分钟, 中间过程进行3次行针, 主要目的为强化针灸的刺激效果。在进行针刺的过程中还需要使用红外线治疗仪, 将该设备放置在患者颈后部大概30厘米的位置, 对相关部位进行照射, 时长为20~30分钟, 一个疗程为十次。临床医师还可以使用穴位注射治疗, 结合病症辨证选穴的原则以及经络触诊检查的结果对存在阳性反应的穴位进行注射处理。同时也可以采取痛点注射的方法。下面本文对推拿治疗的详细步骤进行概述。多数情况下, 采取推拿治疗首先需要帮助患者保持俯卧位, 使用滚法、捏拿、揉法使患者的颈肩部肌肉处于放松的状态, 通过拿法提肩颈部两侧肌肉, 通过弹拨法对两侧斜方肌、肩胛骨内缘等位置进行弹拨, 之后使用双手拇指对患者两侧的风池穴进行轻微按压, 通过一指禅推拿法对患者肩井、风门、天宗等相关穴位进行按压, 之后使患者保持坐位, 使用肘部托下颌, 另一只手用虎口位置顶于枕骨粗隆, 用拇指将病变颈椎棘突按住并逐渐向上引导, 使用托下颌的肘部向后屈伸头颈, 并在引导过程中旋转头部和颈部, 之后对肩背部轻微拍打结束治疗, 十次为一个疗程。但是推拿治疗方法对临床医师的专业水平有一定的要求, 需要临床医师手法熟练、柔和、选择穴位准确、经验丰富, 并且在推拿过程中需要做到以指代针, 能够透入患者肌肤, 顺延经络直抵患位, 有效改善患者疼痛情况。

举例说明, 目前应用最为广泛的推拿手法为舒筋手法, 其主要应用手法为点压、拿捏、弹拨以及按摩等, 具有舒筋活血的作用, 但是临床医师需要注意手法, 保持手法的柔和和稳重, 避免患者感到疼痛等不适感。颈部旋搬法也是一种常用的方法, 该方法需要患者保持低坐位, 为临床医师进行操作提供便利, 临床医师站在患者的背后, 一只手托其下颌, 另一只托其后枕部, 使患者颈部肌肉放松, 将其头部逐渐上提, 然后向一侧进行旋转, 当旋转到相应程度后, 医师可以适当用力, 使患者头部急需向这一侧旋转 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$, 这时通常会出现关节的弹响声, 如果患者没有不良反应, 可继续进行向一侧旋转, 如果效果理想需要隔日进行1次。如果旋转的过程中患者存在明显不适则需要及时停止。针灸推拿治疗效果理想, 但是在治疗时还需要注意下述几点, 例如针灸时需要做好保暖工作, 保持室内温度适宜, 以防患者着凉。并且不要在空腹或者饭后进行针灸, 最适宜时间为饭后1~2小时。针灸需要坚持循序渐进的原则, 对于初次针灸患者, 避免对其造成较强的刺激, 提高治疗效果。

综上所述, 通过针灸推拿治疗颈椎病效果理想, 有助于缓解患者的不良症状, 改善患者病情, 同时患者也需要注意休息, 保持良好的生活习惯, 做好预防工作。