

# 自我推拿及牵引治疗颈椎病

## 《附一〇九例疗效观察》

上海海员医院 王天保 沈治东

颈椎病是中  
年人的常见病，  
诊断和治疗日渐  
为人们所重视，  
我们采用自编自  
我推拿颈椎保健  
操及颈椎牵引的  
方法治疗颈椎  
病，取得一定的  
疗效，汇报如  
下：

### (一) 临床 资料：

性别：男性  
88例，女性21例，  
年龄：<40岁3  
例，41—50岁30  
例，51—60岁51  
例，>60岁25  
例。

### (二) 分型：

1. 颈型 —— 以  
颈背部疼痛不  
适，伴颈部活动  
不利为主症。  
2. 神经根型——

以一側上肢酸痛及手指麻木为主症。

3. 椎动脉型——以头昏眩晕及恶心耳鸣为主症。

4. 脊髓型——以两上肢麻而下肢无力，步履不稳为主症。

5. 混合型——见有两型或两型以上症状者称之。

### (三) 治疗方法：

1. 自我推拿颈椎保健操：吸取古代导引“五禽戏”及近代伤科武术名著“却病延年二十势”中有针对性和确有疗效的动作编制而成，将气功、导引、推拿结合一体，并配上悦耳的音乐，陶冶身心，舒缓紧张情绪，每日早晚各练功一次或在牵引的同时进行自我推拿。自我推拿共分九节，简介如下，第一节、养性：松静平坐，双目微闭，头如悬钟，略向前倾，上身正直，含胸拔背，沉肩垂肘，松腰松胯，聆听音乐、自然呼吸，意守丹田。第二节、活络：两手叉腰平坐，头向左缓缓旋转至最大限度后渐渐回正，再向右旋至最大限度后回正，仰首望天至最大限度再俯着看地至最屈曲的角度。第三节、清脑：两手拇指分别置于太阳穴，两手食指分别置于攒竹穴。两手拇食指点穴

同时作由内向外或由外向内的旋转。第四节、止眩：两手中指端按二风池穴，两手食指端按二天柱穴。两手同时作左右方向拨动。第五节、解痉：头向左转侧，右手掌自耳后乳突处向下按抹至胸锁关节处，交替方向再作抹按。第六节、镇痛：平坐，左手掌心放在大腿中上段，右手拇指按左手合谷穴、食指端点住左手落枕穴拨动。方向相反交替重复。第七节、通脉：左手掌心向上自然置放大腿上，右手拇指端在左手内关穴作横向拨动，方向交替再作重复。第八节、舒筋：两手五指互相交叉、将掌面置于颈项后，先向左后向右侧来回重复磨擦颈项部。第九节、调气：两手自然下垂，两肘及手指均微屈掌心向下。两上肢慢慢上提至肩平（吸气）再缓缓放下至腰部（呼气）。

2. 牵引：为坐位颌枕布带牵引，头部前倾15—20度，牵引重量为2—5公斤，每次30—60分钟，每天一次，30次为一疗程。

### (四) 治疗结果：

#### 1. 疗效标准：

(1) 痊愈——症状消失或基本消失，颈部活动自如，恢复原工作，（30天内）

(2) 显效——症状和体征明显改善，颈部活动无明显限制，恢复原工作，（一疗程或二疗程）

(3) 有效——症状缓和，但在天气变化和劳累后仍有酸痛感。

(4) 无效——经治疗无改善（一疗程无好转）。

#### 2. 分型疗效观察：附表。

### (五) 典型病例：

1. 欧阳× 男、六十八岁 上海船厂退休工人，X号72594。

患颈椎肥大X片示C3—6前后缘肥大，患者因高血压伴有眩晕经查有颈椎肥大，颈项酸痛不适，转动头部则诱发头晕恶心。86年10月19日来诊，作自我推拿加牵引10次后眩晕好转，一疗程结束症状消失。

2. 王×× 男、七十四岁 上海船厂退休工人，X号104621。

颈项常发酸痛、项后疼痛、转侧不利已多年，甚时项后跳痛不休，颈3棘突压痛。X片示颈6、7椎体前后缘增生钩突尖，6、7椎间隙狭窄。86年10月9日起自我推拿加牵引一疗程症状缓解，唯左旋极度时有酸感。

3. 倪×× 女、五十五岁 市百货批发部营业员。

颈项痛，左上肢手指发麻一年余，左手触觉较右手迟钝，摄片见颈椎生理弧度消失，颈5、6

分 型	例 数 %	痊 愈 %	显 效 %	有 效 %	无 效 %
颈 型	33例 30.3%	13例 39.4%	18例 55%	2例 6%	
神经根型	34例 31.2%	8例 23.5%	23例 67.6%	3例 9.82%	
椎动脉型	23例 21.1%	3例 13%	12例 52.2%	8例 34.7%	
脊髓型	4例 3.67%		2例 50%	1例 25%	1例 25%
混合型	15例 13.73%		7例 46.7%	4例 26.6%	4例 26.6%
合 计	109例 100%	24例 22%	62例 56.9%	18例 16.3%	5例 4.4%

椎体增生, 淋巴结钙化, 臂丛牵拉试验阳性, 经自我推拿及牵引七次后颈项酸痛明显好转, 一月后手麻解除。

### (六) 体会:

颈椎病是人体衰老, 骨骼退行性变的必然结果, 如何延迟衰老, 维持人体软组织和骨结构的协调, 药物不是唯一的途径, 我们认为有针对性地开展体操练功是极有意义的, 施功能使人体气流通舒畅, 骨节肌肉伸展受到锻炼保持松紧协

调, 点穴按摩, 养性调气使人体气血调匀, 阴阳和平, 正如自然界“流水不腐”的道理一样, 可达到防病治病, 延年益寿之目的。

而一旦患了颈椎病也大可不必担惊受怕, 只要认真地进行治疗, 一般皆能收效。从我们牵引和自我推拿分型疗效观察中看出总有效率可达95%, 痊愈率也达到了22%, 尤其是颈型、神经根型、椎动脉型经治皆能收到疗效。只有脊髓型和混合型的比较复杂, 病情也较重, 收效亦较前为差。有待今后进一步的摸索。

## 尺骨头掌侧脱位一例报告

天津解放军 254 医院 任志远 张良渭

外伤性单纯尺骨头掌侧脱位, 较为罕见, 国内查氏报告1例, 手法复位未成功, 施行切开复位。我们遇到1例, 手法复位获得成功, 报告如下:

患者韩某, 男, 19岁, 军人, X线号54249。1981年4月4日, 因自行车相撞摔倒, 左腕背侧着地致伤疼痛、肿胀、活动受限3小时就诊。当时感左腕疼痛及活动受限, 肿胀及畸形, 左腕尺骨头处空虚, 未见有隆起的尺骨头, 在腕关节掌侧, 相当于掌长肌及桡侧屈腕肌腱处可扪及尺骨

头, 腕关节背伸、掌屈及内, 外旋转明显受限, 而手指指血循环及感觉均正常, X线片: 左尺骨头掌侧脱位。

未用麻醉, 按中医正骨八法原则进行复位成功, 夹板固定6周后练习关节功能。伤后2年后复查X线拍片, 左下尺桡关节位置正常。左腕无畸形、压痛, 尺骨头无浮动感。关节功能正常, 腕背伸45°, 掌屈50°。腕旋前75°, 旋后80°。握力两侧大致相等。

### 代办邮购书刊

《伤科方汇粹》简介: 该书系湖北第四机床厂职工医院主治医师杨德仁编著, 由湖北科技出版社出版(鄂目44—28), 全书90万字, 分上、中、下三篇, 上篇论述骨伤科用药原则和常用中草药二百四十余种, 临床配方一千三百例。中篇介绍骨伤科古今常用内服验方一千二百余首。下篇发掘汇集骨伤科传统外用单方六百九十余方。

该书作者杨德仁同志, 经历十五春秋, 博览古今医书300余种, 广搜民间验方、单方, 经十

次修改成书, 经专家审读并对其作了高度的评价, 是我国目前较完整、较系统的一部骨伤科方药专著, 对科研、教学、临床医务工作者具有实用价值。精装订价: 12.60元。平装器价9.60元。(邮寄另加19%邮费)

如读者需要, 请将书款经邮局或银行汇至《中国骨伤》杂志社代为办理。(汇款单用正楷写清地址和姓名)

开户行: 北京中国银行崇办转隆华信用社, 帐号: 05123

联系人: 苏焕娥