

颈肩综合征中西医结合康复治疗的研究综述

何 骏

中国人民解放军联勤保障部队第九八二医院骨神经外科 河北 唐山 063000

摘要: 颈肩综合征是以颈部、肩部和上肢疼痛、麻木为特征的常见病,多见于中老年人群,其发病机制较为复杂。近年来,随着生活节奏加快,不良生活习惯的普遍化,其发病率呈逐年上升趋势。为促进患者康复,本文从中西医结合角度综述颈肩综合征的康复治疗现状,旨在通过中医与西医治疗手段的协同效应提升康复效果,以期为临床工作者提供理论依据。

关键词: 颈肩综合征; 中医; 西医; 康复治疗

颈肩综合征的发生机理十分复杂,包括颈椎退行性病变、肌肉劳损和神经压迫等。在当今社会,由于工作节奏的加快和生活方式的变化,如长期伏案工作、过多使用电子设备等,其发病率呈逐年升高趋势,已经严重威胁到大众的身心健康。患者不仅需忍受生理疼痛,还面临生活质量下降及工作效率降低的双重困扰。因此,寻求有效的康复手段,对提高病人的预后和减少医疗费用有着十分重要的意义。近年来,中医西医相结合的康复疗法在临床上得到了越来越多的重视。中医康复疗法具有丰富的经验,经千百年实践验证,其临床应用价值显著,对机体整体功能的调整、缓解症状具有独特的优势;而西医的康复疗法,因其技术先进、针对性强,对症治疗和康复训练效果亦非常明显,二者联合应用,可达到优势互补、增强疗效的目的。

1 颈肩综合征对患者的危害

颈肩综合征是一种常见的慢性病,给病人带来了多方面的伤害,它不但给病人带来了生理上的伤害,也给病人带来了巨大的心理障碍。颈肩综合征从生理学上是以颈部、肩部和上肢的疼痛、麻木、僵硬和活动受限为特征,会导致病人无法进行诸如抬手、转头等正常的肢体活动,对其生活的自理能力造成了很大的影响。黄红艳等研究发现,慢性痛刺激可引起睡眠紊乱,进而引发焦虑、抑郁等心理问题,使人生活质量下降^[1]。本病的发病原因较为复杂,如颈椎退行性病变与肌肉劳损,或是神经压迫等都可能是导致颈肩综合征的原因,如果得不到有效的治疗,会造成颈椎曲度变直、椎间盘突出、骨质增生等严重后果,严重时还会对脊髓造成压迫,引起肢体无力、感觉麻木异常等更加严重的症状,对病人

的运动功能和生活自理能力都有很大的影响。受疼痛及功能障碍的影响,病人在工作、学习时,注意力很难集中,工作效率也会降低,严重时还会因为疾病的恶化而丧失工作能力,从而制约了他们的职业发展。在家庭生活方面,由于疾病的原因,病人可能不能从事家务,甚至需要别人的照料,造成了很大的经济、精神压力。王椿鹏,陈柏书等人的研究发现,随着疾病的发展,颈肩综合征患者的社交功能也会发生变化,由于疼痛及运动限制,使患者很少出门,与社会的接触越来越少,从而形成孤独感及社会边缘化的心理体验^[2]。这些危害会使病人的病情更加恶化,从而产生一个恶性循环,对病人的身心健康以及社会功能的正常发挥都有很大的影响。总体来看颈肩部综合征给病人带来的伤害是多方面的,因此对病人进行及时有效的康复治疗,对改善其症状,提高其生活质量以及恢复社会功能,有着十分重要的作用。

2 颈肩综合征中西医结合康复治疗

2.1 中医的辨证康复治疗

中医康复疗法具有多年临床实践经验,其关键是要从整体上把握疾病的本质,即要依据病人的具体症状、体质和病因病机,辨证施治。中医虽无“颈肩综合征”这一病名,但根据其症状表现,多将其归属于“痹证”“项强”等范畴,多是由气血郁滞、经络不通、肝肾亏虚所致。中医康复疗法以针灸、推拿、中药内服外敷等方法为主,以疏通经络、调和气血、强筋健骨为主要治法。针刺疗法是通过对相关腧穴进行刺激,调整经脉气血,从而达到止痛消肿,促进局部血液循环的作用。张汉卿等研究显示,针刺治疗颈肩综合征有明显的治疗效果,针刺以中枢调节穴位为主,可起到一定疗效^[3]。这可能是通过对神经-内分泌系统的调控,促进了局部组织的修复。推拿疗法是利用中医按摩手法刺激颈肩,使肌肉得到松弛,矫正颈椎生理曲度,减少椎间盘的压迫,达

作者简介: 何骏(1986-),男,汉族,新疆五家渠人,中级职称,本科学历,研究方向为创伤骨科,手外伤以及慢性运动损伤。

到缓解肩颈疼痛、神经压迫的目的。以推拿与针刺相结合的方法治疗颈肩综合征具有较好的协同作用,可明显减轻病人的疼痛及舒缓颈椎的僵硬。

在中医药的康复治疗中,中药内服外敷也是一种很重要的方法。口服中药则是针对风寒湿痹、气滞血瘀、肝肾亏虚等不同证型给予相应的治疗。如对气滞血瘀证,可采用桃红四物汤等活血化瘀类方剂;肝肾亏虚者,治以养肝肾,强筋壮骨,常用六味地黄丸合左归丸类方剂。外用的药物主要是通过通过对病灶进行贴敷,从而达到温经散寒、消肿止痛的功效。余奕超、金瑛等人的研究发现,中医内服外用,以及针灸推拿相结合,可有效增强疗效^[4]。另外,中医药康复疗法也重视病人的日常调理与预防性护理。要让病人养成良好的生活习惯,要做好颈部保健,同时要注意养成良好的生活习惯,才能起到更好的康复效果。

2.2 西医的对症康复治疗

在临床上,西医的康复疗法依据确切的病理生理,有针对性地对病变部位实施精准干预,达到缓解症状及提高患处功能的目的。西医的康复治疗一般是以药物治疗、物理治疗和康复训练为主。

在西医的康复疗法中,药物是最重要的一环,非甾体抗炎药物可以有效的缓解炎症反应以缓解患者的疼痛;肌松剂可以减轻肌肉的痉挛并促进局部的血液循环;而神经营养剂可以加速受压迫的神经修复和其功能的恢复。刘奕奕等研究表明,通过合理的用药,可以明显降低病人的疼痛水平,提高病人的生存质量,为以后的康复训练打下了良好的基础^[5]。

物理疗法对颈肩综合征患者的康复也具有一定的意义,常见的物理疗法有热疗、电疗、超声疗法及磁疗等。热疗可促进局部的血液循环及减轻肌肉的紧张,提高肌肉的新陈代谢,达到减轻疼痛、僵直的作用;电疗是通过电刺激调整神经肌肉机能,可缓解痛苦及加速组织修复;超声疗法是利用机械震动及光热作用,使局部组织微循环得到改善并加速炎症细胞的吸收;而磁疗是利用磁疗的原理,调整神经机能,减轻痛苦与肌肉痉挛。上述疗法不仅能缓解病人的症状,还能为病人肩颈肌肉的康复提供有利的生理环境。

在西医的康复疗法中,康复训练是一个必不可少的方法,旨在通过科学合理的运动方案,提高颈肩肌肉的强度和耐力,提高颈椎的稳定性,恢复正常的关节活动度。一般的康复训练主要有颈部肌肉训练、颈部的屈伸旋转、肩部的外展前屈后伸内收等功能训练。周明明、谢冰等课题组的研究发现,系统性康复训练能明显改善颈椎肩

关节功能,是临床上颈肩关节康复不可缺少的一环^[6]。

但上述康复治疗方案对症状较重、有明显器质性病变的病人所起到的效果有限,所以在接受康复治疗之前应进行评估,有的需要采用外科手术的方法进行治疗以根除病因,如椎间孔镜及射频消融术等微创介入技术能以最小的创伤解除对神经根的压迫,减轻患者的症状;对于因颈椎间盘突出与椎管狭窄等原因造成的压迫症状,可以采用手术减压的方法,使其恢复正常的解剖结构与功能。但是,外科手术并不适合所有的病人,要根据病人的年龄、病情的轻重、病变部位和病人的体质等来决定是否手术以及选用什么手术方式。

总体来看,西医通过药物治疗、物理治疗、康复训练等方法对颈肩综合征治疗有明显效果。

2.3 中西医结合康复治疗

中西医康复疗法其核心是将中医整体理念和辨证施治与西医精准诊疗相结合,达到优势互补及提升疗效的目的。中西医结合康复疗法的开展,一般都是在对病人进行整体评价的基础上,将病人的病理生理特征、症状表现和个体差异等因素综合考虑。在治疗期间,采用针灸推拿,中药内服外敷等中医康复手段,再加上西药的药物治疗、外科治疗,物理治疗及康复训练等手段,构成一个较为完善的治疗方案。纪少丰、刘少灿等学者研究发现,皮内针联合易罐运动疗法治疗颈肩综合征可明显提高颈椎活动度,减轻疼痛,较单纯治疗有明显效果^[7]。

在药物治疗上,可以选择口服非甾体抗炎药、肌肉松弛剂、神经营养药物等,可以迅速减轻炎症反应,减轻疼痛,为中医的康复治疗提供了良好的条件。同时,采用中药内服、外用等方法,从整体上调整机体的机能,促进局部组织的修复和康复。如对气滞血瘀证,可应用活血化瘀法配合针刺及按摩等方法,提高治疗效果;肝肾亏虚者,治以养肝肾,强筋壮骨,辅以理疗及康复锻炼,可提高远期预后。运动疗法在中西医结合的康复疗法中也占有举足轻重的地位。包括热疗、电疗及超声波治疗都可以应用,进而改善局部的血液循环,减轻肌肉的紧张程度,从而达到缓解疼痛的目的。任佳弘、黄思琴等学者的研究显示,中西医相结合,可进一步改善疗效、缩短病程、降低并发症^[8]。

在中西医结合的基础上,进行康复训练,为患者制定科学合理的康复训练方案,可以提高颈肩肌肉的强度和耐力,提高颈椎的稳定性,使其恢复正常的关节活动度。康复训练不但可以改善病人的症状,而且可以改善病人的生活品质及自我管理。另外,中西医结合的康复疗法也十分重视病人的个性化治疗。要达到最好的疗

效,就必须要根据病人的具体情况、体质、年龄等因素来制定相应的治疗计划。总体来看中医与西医相结合的康复疗法对颈肩综合征具有明显的疗效,在临床实践中,将二者优势互补,使病人的症状得到明显的减轻,功能得到改善,生存质量得到极大的提升。宁飞宏,何莹等人的研究显示,中医康复疗法与西医康复疗法联合应用,可以明显改善颈肩功能^[9]。

3 结论

综上,中医与西医相结合的康复疗法是一种比较好的治疗办法,用来治疗颈肩综合征有很大的应用前景。中医康复疗法通过针灸按摩,以及药物调养等方式,对人体整体机能进行调整,从而达到从根本上改善病变状况的目的,而西医的康复疗法是通过对症治疗,直接切入病因,让病人的病情得到了很大的改善,二者联合应用既可增强疗效,又可降低单一疗法的片面性,为病人提供更完整且更个性化的治疗方案。但是从总体来看中西医康复疗法结合的研究目前还比较少,且当前研究也不够深入,例如缺乏探讨不同的治疗方案存在不同的个体差异,也缺乏统一的疗效评估标准,部分研究样本量少等。未来还需要进一步丰富这方面的研究,探讨更科学、更合理的中西结合康复方案,促进多学科联合,促使这一领域的标准化及规范化发展。与此同时在康复治疗的同时,还应对病人进行心理干预,提高病人的治疗依从性,增强病人的自我管理能力和自我管理能力,才能达到最好的康复效果。笔者认为,未来随着中西医康复疗法的进一步

发展和完善,一定会在临床上发挥更大的作用,造福于更多饱受颈肩综合征病痛困扰的病人。

参考文献

- [1]黄红艳.平衡火罐联合温性筋经通贴膏治疗寒湿痹阻型颈肩综合征的临床观察[J].中国民间疗法,2025,33(03):50-52.
- [2]王椿鹏,陈柏书.针刺推拿联合布洛芬胶囊对颈肩肌筋膜疼痛综合征患者疼痛和颈椎活动的影响[J].湖北中医药大学学报,2024,26(06):82-84.
- [3]张汉卿.探讨运用中枢调控点线整脊调衡法治疗颈肩综合征[J].中国民间疗法,2023,31(19):19-21+28.
- [4]余奕超,金瑛.基于“肝郁气滞”探讨颈肩综合征病机及针灸治疗[J].浙江中医药大学学报,2024,48(09):1159-1162.
- [5]刘奕奕.雷火灸配合齐刺电针治疗颈肩肌筋膜疼痛综合征的疗效[J].西藏医药,2023,44(05):143-145.
- [6]周明明,谢冰,郭领,等.颈肩肌筋膜疼痛综合征研究进展[J].亚太传统医药,2023,19(06):240-245.
- [7]纪少丰,刘少灿,余坤源.皮内针联合易罐运动疗法治疗颈肩综合征的临床观察[J].河北中医,2023,45(02):287-290+295.
- [8]任佳弘,黄思琴,李艳景.颈肩肌筋膜疼痛综合征中医外治研究进展[J].实用中医药杂志,2022,38(12):2238-2240.
- [9]宁飞宏,和滢,朱丽丽,等.颈肩综合征的临床研究进展[J].中国医药科学,2021,11(20):53-55.