

导引功法治疗颈型颈椎病的临床应用概况

门修博¹, 王建伟², 华 夏²

(1. 上海中医药大学, 上海, 201203;

2. 上海中医药大学附属曙光医院, 上海, 200120)

[关键词] 颈型颈椎病; 导引功法; 综述; 学术性

[中图分类号] R274.915+.5

[文献标识码] A

DOI: 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.10.086

颈型颈椎病(Cervical Spondylopathy)主要表现为头颈痛常伴有肩痛,是一种慢性反复性发作的疾病。最新的流行病学显示世界超过10%的人口患有慢性疾病,其中慢性腰背痛和颈痛是导致肢体功能障碍的主要原因^[1],颈型颈椎病的终生发病率高达71%,给人们带来了严重的经济负担^[2-4]。现将导引功法治疗颈型颈椎病的临床应用作如下综述。

1 中医病机

颈椎病属中医学“痹证”范畴,其中医病机为各种病因如劳损、外伤等导致筋骨失和所致。正常情况下“筋”“骨”二者处于动态平衡的生理状态。由于外界各种致病因素侵袭人体,导致人体气血运行不畅,筋骨失养,最终导致“筋出槽,骨错缝”“筋骨失和”的病理状态。在临床实践中,导致“筋骨失和”的病变主要先从“筋”的病变开始,由长期保持不良姿势导致的慢性筋骨损伤疾病中,大多先开始“筋”的病变,随后出现“骨”的病变,如颈椎病等脊柱退行性疾病,最初就是在脊柱周围肌肉劳损的基础上才逐渐发展为骨的病变。

2 中医治法

慢性颈腰痛类疾病是由于外伤、劳损等各种致病因素导致筋骨失和而引发的一类疾病,多数情况下先出现“筋”的异常,如筋挛、筋转、筋出槽等局部表现,若迁延不愈则可出现“骨”的异常,如骨错缝等。这与慢性腰痛发病是先有肌肉等软组织生物力学异常、后有骨与关节异常的现代医学认识高度一致。由此可见“筋骨平衡”并不是绝对意义上的平衡,而是“筋主骨从”基础上的动态平衡,所以颈椎病“从筋论治”是可行的。有学者已经证实了“从筋论治”的临床疗效,有研究发现,推拿能够明显改善患者肌肉组织的生物力学特性,同时患者的疼痛及功能障碍均得到了明显缓解,而且腰部肌肉组织生物力学特性改善与临床症状改善具有相关性,该研究者甚至提出“筋骨失和,治筋为先”,治疗要“先治筋,后调骨”^[5]。在我国传统中医药领域中导引

功法具有“强筋束骨”的作用,在颈型颈椎病等慢性头颈痛类疾病的临床应用中占主导地位。

3 传统导引功法

3.1 五禽戏 东汉时期著名医学家华佗创立五禽戏,主要理念为动则养生,静则养神,是我国目前最早的一套具有完整套路的导引功法^[6]。张鹏程等^[7]通过对60例颈型颈椎病患者进行五禽戏练习与药物对比的研究中发现,长期练习五禽戏可以明显改善患者颈部疼痛的症状并且可以改善患者颈椎功能。周健等^[8]通过对颈型颈椎病志愿者进行五禽戏导引功法与牵引疗法干预的试验中,证实五禽戏导引功法的总体疗效优于牵引治疗,认为五禽戏导引功法在缓解患者颈部疼痛、改善胸锁乳突肌肌力及降低该病复发率方面明显优于牵引疗法。另外王诗忠等^[9]创立的颈椎导引操在颈型颈椎病患者治疗中取得了较好的疗效。

3.2 太极拳 太极拳在我国传统导引功法中极具代表性,一直是国内外学者关注的焦点。现代研究认为太极拳具有类牵引、类发汗、类镇静等作用,通过长期练习太极拳可以使颈型颈椎病患者气活血络、筋骨舒畅^[10]。龙国强^[11]对练习太极拳的颈型颈椎病患者问卷调查中经过统计学分析发现,练习太极拳可以使颈椎的肌肉、神经、血管放松,并且在矫正大学生学习时的不良姿势、缓解紧张的学习压力方面有一定效果。彭旸等^[12]通过颈型颈椎病患者练习24式太极拳中的左右倒卷肱动作并且配合后溪穴针刺治疗的试验中取得了满意的疗效。吴铭芳^[13]通过高中生颈椎病患者练习杨氏十六式太极拳联合基础治疗同样取得了满意的疗效。

3.3 八段锦 八段锦是目前用于颈型颈椎病研究较多的一种导引功法。商月辉等^[14]观察65例颈型颈椎病患者通过3次颈椎牵引治疗,实验组同行八段锦治疗,观察3个月后的2组治疗前后颈部数字疼痛评分(NPRS)、颈痛量表(NPQ)和颈椎关节活动度(CROM)评分,结果显示八段锦结合牵引治疗组疼痛评分改善明显高于颈椎牵引组。故认为八段锦

基金项目:上海市中医药事业发展三年行动计划(海派中医流派传承工程)丁氏推拿项目(编号:ZYSNXD-CC-HPGC-JD-001)

第一作者:门修博,男,2014级硕士研究生,研究方向:脊柱损伤

通讯作者:王建伟,男,副主任医师,研究方向:脊柱损伤, E-mail: wang36301@21cn.com

可以增强颈型颈椎病牵引康复治疗的效果。宣守松等^[15]通过脊柱微调手法结合八段锦功法改善颈部疼痛,认为脊柱微调手法结合八段锦治疗颈型颈椎病疗效确切。王群等^[16]通过对八段锦治疗颈椎病的研究中发现坚持颈操八段锦锻炼能明显提高颈椎病保守治疗的临床疗效并且可以减少复发率。周勇等^[17]通过对大学生颈椎病患者进行八段锦锻炼、手法治疗及药物疗法对比6个月前后的颈椎生理曲度,结果表明,练习八段锦可以改善大学生颈椎病患者的颈椎生理曲度。何欣蔚^[18]通过对八段锦治疗颈型颈椎病的临床疗效观察中发现,练习八段锦可以明显改善颈型颈椎病患者的焦虑症状。

4 现代运动疗法

作为“筋”的重要组成部分,脊柱旁肌肉可以维持脊柱稳定性,而提高颈椎肌肉力量可以增强颈椎稳定性、减少颈椎病的复发率。现代运动疗法更加重视针对性的颈椎局部肌肉力量的训练。梁鲁波等^[19]在颈椎局部肌肉力量训练治疗中发现,通过增强颈型颈椎病患者局部的肌肉力量可以有效提高患者颈椎的稳定性。陈博来等^[20]通过运用颈后肌群等长收缩锻炼治疗颈型颈椎病发现,增强颈部肌肉力量可显著改善患者颈部的疼痛、减少颈型颈椎病的复发率。Caputo等^[21]在对35例慢性颈痛患者进行抗阻力训练与传统的拉伸训练对比中发现,抗阻力训练与传统的拉伸训练在减轻患者疼痛症状和功能障碍方面具有相同的疗效,但抗阻力训练在提高肌肉力量方面具有一定优势。陈立等^[22]运用颈肌等长收缩锻炼结合仰卧拔伸手法治疗颈型颈椎病发现,该法亦能有效缓解患者的颈痛症状、改善颈椎活动功能。练习时发现部分患者因用力时颈部肌肉收缩,使颈部局部症状加重,于丁等^[23]通过使用渐进抗阻力训练,结果表明对颈痛患者开始采取较低强度的抗阻力训练,逐渐增加,可减轻患者最初训练时的不适使其易于接受和坚持训练。

5 其他练习方法

国外学者Mckenzie根据日常生活中长期低头的不良姿势创立麦肯基自我运动疗法。研究表明,颈型颈椎病患者,其头颈保持中立位的能力下降^[24]。有研究者认为颈部前倾是头后小直肌肌张力过高的结果,患者下巴前突以减轻头后小直肌肌肉的张力^[25-26]。傅惠兰等^[27]通过观察单纯麦肯基运动疗法治疗颈型颈椎病的疗效,结果麦肯基运动疗法能够改善颈型颈椎病的临床症状,认为通过麦肯基运动疗法可以通过矫正日常生活中的不良姿势起到治疗颈型颈椎病的作用。谢祥^[28]通过106例颈型颈椎病患者应用麦肯基矫正不良姿势治疗中发现麦肯基疗法可以有效改善患者日常生活动作,同时可以有效预防颈型颈椎病的复发。巴正兵等^[29]通过电针结合麦肯基治疗颈型颈椎病的临床观察中,结果显示电针结合麦肯基治疗颈型颈椎病疗效满意。孙波等^[30]针对长期伏案工作者编制了防治颈椎病的运动处方。

6 小结

颈型颈椎病是临床中的常见病,为人们生活带来了严

重的损害,在颈型颈椎病的治疗中,运动疗法疗效显著,操作简单,同时又减少了患者的经济负担。而我国是最早应用运动疗法的国家,从开始的散在的动作到具有完整套路的五禽戏,到现在的具有针对性的运动疗法,均在我国发展迅速。但目前运动疗法在临床当中缺乏科学的分类及规范化,对其使用范围、具体操作方法(运动的时间、频率、幅度)、疗程等尚缺乏相应的规范化标准,对其运动疗法的作用机制尚未明确。因此,精确使用疗程是我们未来将要努力的方向。

参考文献

- [1] Vos T, Abajobir AA, Abate KH, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016; a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 [J]. Lancet, 2017, 390 (10100): 1211–1259.
- [2] Kaplan In: Priority medicines for Europe and the World – 2013 update [M]. WHO Collaborating Centre for Pharmaceutical Policy and Regulation, 2013.
- [3] Fejer R, Kyvik KO, Hartvigsen J. The prevalence of neck pain in the world population; a systematic critical review of the literature [J]. European Spine Journal, 2006, 15(6): 834–848.
- [4] Cohen SP. Epidemiology, diagnosis, and treatment of neck pain [J]. Mayo clinic proceedings, 2015, 90(2): 284–299.
- [5] 周楠, 房敏, 朱清广, 等. 推拿手法治疗腰椎间盘突出症腰背伸肌群生物力学特性评价研究 [J]. 中华中医药杂志, 2012 (3): 562–566.
- [6] 周亚东, 赵倩文. 华佗五禽戏动静养生思想 [J]. 安徽中医药大学学报, 2017, 36(3): 1–2.
- [7] 张鹏程, 兰崑, 唐巍. 五禽戏对中老年颈型颈椎病患者简化 McGill 疼痛询问表疼痛指数的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2015(10): 2763–2764.
- [8] 周健. 五禽戏对颈椎病患者疼痛与功能障碍的干预研究 [D]. 上海: 上海中医药大学, 2016.
- [9] 王诗忠, 郑其开. 颈椎导引操对颈椎亚健康状态的防治研讨 [J]. 福建中医药, 2010(5): 3–5.
- [10] 闵潇, 焦拥政, 梁琪, 等. 太极拳运动对颈椎病预防保健作用的机制探讨 [J]. 环球中医药, 2016, 9(12): 1497–1499.
- [11] 龙国强. 太极拳对大学生颈椎病防治的探析 [J]. 中国校外教育, 2013(S1): 205, 223.
- [12] 彭旸, 熊勇. 针刺后溪穴配合功能锻炼治疗颈型颈椎病35例疗效分析 [J]. 中国民族民间医药, 2011(9): 88.
- [13] 吴铭芳. 杨氏十六式太极拳对高中生颈椎病的疗效观察 [D]. 福州: 福建中医药大学, 2015.
- [14] 商月辉, 商亚丽, 蔡艳芳, 等. 八段锦锻炼对颈型颈椎病康复效果的影响 [J]. 护理研究, 2017(31): 4017–4019.
- [15] 宣守松, 陶善平, 何天峰, 等. 脊柱微调手法结合八段锦功法防治颈型颈椎病临床观察 [J]. 四川中医, 2016(6): 188–190.
- [16] 王群, 张洁, 杨玉英, 等. 颈操八段锦锻炼对颈椎病保守治疗的疗效观察 [J]. 中国现代医师, 2010, 48(35): 39, 47.

中医药治疗青春期多囊卵巢综合征的研究进展

李新聪¹, 林寒梅², 佟慧¹, 魏倍倍¹

(1. 广西中医药大学, 广西南宁, 530001;

2. 广西中医药大学第一附属医院, 广西南宁, 530023)

【关键词】 多囊卵巢综合征; 青春期; 中医药疗法; 综述; 学术性

【中图分类号】R271.917.5 【文献标识码】A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.10.087

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的妇科生殖内分泌疾病,目前病因尚未阐明,根治较难,大量研究表明PCOS可于青春期开始发生并延续至成年^[1]。月经不调以及多毛、痤疮等高雄激素是青春期中PCOS较常见的临床表现^[2-3],其表现也有别于育龄期PCOS,多数青春期中女生在建立规律月经周期前,可有一段生理性的月经不调,且青春期中PCOS的临床特征与青春期中生理变化也有相似之处,所以常被认为是生理现象而忽视,使得青春期中PCOS诊断相对滞后。中医古籍中并无“青春期中PCOS”这一病名,根据其临床表现及特点可归为“月经后期”“崩漏”“闭经”“癥瘕”“不孕”等范畴^[4]。笔者就近年来中医药治疗青春期中PCOS的临床

床研究综述如下。

1 辨证治疗

近代医家对青春期中多囊卵巢综合征病因病机的认识尚无统一标准,临床辨证分型亦参差不齐,但大部分认为肾、肝、脾脏功失调是其致病之本,痰湿、血瘀为致病之标,中医分型一般分为肾虚、肝郁、血瘀、痰湿等基本证型。中医学认为,肾虚是本病最根本的病机,肾虚则肾-天癸-冲任-子宫轴功能紊乱,在此之上同时夹有肝郁、脾虚、血瘀、脾湿等不同病因。

1.1 从肾论治 女子月经的产生与肾-天癸-冲任-胞宫轴密切相关。《素问·上古天真论》载:“女子七岁,肾气

[17] 周勇,李程秀,张佳楠,等. 八段锦锻炼对大学生颈椎病患者的康复影响[J]. 辽宁体育科技,2011,33(6):52-54.

[18] 何欣蔚. 八段锦对颈型颈椎病患者临床康复疗效的观察[D]. 南京:南京中医药大学,2014.

[19] 梁鲁波,张新斐,刘初容,等. 悬吊训练技术(SET)结合肌肉力量治疗失稳性颈型颈椎病的疗效观察[J]. 颈腰痛杂志,2017,38(1):95-96.

[20] 陈博来,宁飞鹏,许少健,等. 颈后肌群等长收缩锻炼治疗颈型颈椎病的临床观察[J]. 广州中医药大学学报,2009(4):337-340.

[21] Caputo GM, Di BM, Naranjo OJ. Group-based exercise at workplace; short-term effects of neck and shoulder resistance training in video display unit workers with work-related chronic neck pain - a pilot randomized trial. [J]. Clinical Rheumatology, 2017,36(10):1-9.

[22] 陈立,张明月,兰秀芳,等. 仰卧拔伸手法结合颈肌等长收缩锻炼治疗颈型颈椎病的临床研究[J]. 中医正骨,2013(10):17-20,23.

[23] 于丁,林彩娜,栗晓,等. 渐进抗阻肌力训练对与工作相关的慢性颈痛疗效的研究[J]. 中国康复医学杂志,2015,30(6):587-591.

[24] Falla D, Jull G, Russell T, et al. Effect of neck exercises on sitting

posture in patients with chronic neck pain[J]. Physical Therapy, 2007,87(4):408-417.

[25] Fernández - De - Las - Peñas C, Cuadrado ML, Pareja JA. Myofascial trigger points, neck mobility, and forward head posture in episodic tension - type headache[J]. Cephalalgia An International Journal of Headache, 2010,26(9):1061-1070.

[26] Fernández - De - Las - Peñas C, Cuadrado ML, Arendt - Nielsen L, et al. Association of cross - sectional area of the rectus capitis posterior minor muscle with active trigger points in chronic tension - type headache: a pilot study[J]. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 2008,87(3):197-203.

[27] 傅惠兰,曲姗姗,陈俊琦,等. 腹针配合麦肯基疗法治疗颈型颈椎病疗效的临床随机对照研究[J]. 实用医学杂志,2013(4):650-652.

[28] 谢祥. 麦肯基疗法在颈型颈椎病患者日常生活动作改善及复发预防中的应用[J]. 中国实用医刊,2016,43(19):48-50.

[29] 巴正兵,吴群. 电针结合麦肯基疗法治疗颈型颈椎病临床观察[J]. 湖北中医药大学学报,2016,18(3):41-43.

[30] 孙波,叶家琪,张日辉. 长期伏案工作人员颈椎病的运动疗法[J]. 沈阳体育学院学报,2008,27(2):71-73,77.

(收稿日期:2017-12-20)

基金项目:国家自然科学基金资助项目(编号:81360524);广西壮族自治区自然科学基金资助项目(编号:2014GXNSFAA118208)

第一作者:李新聪,女,2016级硕士研究生,研究方向:不孕不育症及生殖内分泌疾病的研究

通讯作者:林寒梅,女,教授,硕士研究生导师,研究方向:不孕不育症及生殖内分泌疾病的研究;E-mail:zyfk99@163.com