

刮痧疗法对颈型颈椎病患者肌肉硬度及功能影响的效果观察

杨芳芳

三门峡市中医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15883

[摘要] 目的: 探讨刮痧疗法对颈型颈椎病患者肌肉硬度及功能的影响, 为颈型颈椎病的临床治疗提供新的有效方案。方法: 2023.11-2025.12月, 选取50例颈型颈椎病患者作为研究对象, 随机分为对照组和实验组, 每组25例。对照组采用常规康复治疗, 实验组在常规康复治疗基础上联合刮痧疗法。结果: 治疗8周后, 实验组患者颈部肌肉硬度值显著低于对照组 ($P<0.05$), 颈椎功能障碍指数得分显著低于对照组 ($P<0.05$), 疼痛VAS评分显著低于对照组 ($P<0.05$)。结论: 刮痧疗法联合常规康复治疗可有效降低颈型颈椎病患者颈部肌肉硬度, 改善颈椎功能, 缓解疼痛症状, 在颈型颈椎病的治疗中具有较高的应用价值。

[关键词] 刮痧疗法; 颈型颈椎病; 肌肉硬度; 颈椎功能; 临床效果

中图分类号: R244.4 文献标识码: A

Effect Observation of Scraping Therapy on Muscle Hardness and Function of Patients with Cervical Spondylosis of Neck Type

Fangfang Yang

Sanmenxia Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Objective: To investigate the effects of guasha therapy on muscle hardness and function in patients with cervical spondylosis, aiming to provide a new and effective treatment option for this condition. Methods: 2023.11–2025.12. In December, 50 patients with cervical spondylosis were selected as research subjects and randomly divided into a control group and an experimental group, each consisting of 25 patients. The control group received conventional rehabilitation therapy, while the experimental group received guasha therapy in addition to the conventional rehabilitation. Results: After 8 weeks of treatment, the muscle hardness in the neck of the experimental group was significantly lower than that of the control group ($P<0.05$), the cervical functional impairment index score was significantly lower than that of the control group ($P<0.05$), and the VAS pain score was also significantly lower than that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: The combination of guasha therapy and conventional rehabilitation can effectively reduce muscle hardness in the neck of patients with cervical spondylosis, improve cervical function, and alleviate pain symptoms, demonstrating high application value in the treatment of cervical spondylosis.

Keywords: Scraping therapy; Cervical spondylosis of neck type; Muscle hardness; Cervical function; Clinical effect

引言

颈型颈椎病是颈椎病中最为常见的类型, 主要表现为颈部疼痛、酸胀、僵硬, 可伴有活动受限, 严重影响患者的生活质量和工作效率。随着现代生活方式的改变, 长期低头使用电子设备、伏案工作等不良习惯导致颈型颈椎病的发病率呈逐年上升趋势, 且发病年龄逐渐年轻化。目前, 临床上治疗颈型颈椎病的方法多样, 如药物治疗、物理治疗、康复训练等, 但单一治疗方法往往难以取得理想效果。刮痧疗法作为中医传统外治疗法之一, 具有疏通经络、调和气血、活血

化瘀等功效, 在疼痛性疾病的治疗中应用广泛^[1]。近年来, 有研究表明刮痧疗法对肌肉骨骼系统疾病具有一定的治疗作用, 但关于刮痧疗法对颈型颈椎病患者肌肉硬度及功能影响的研究相对较少。因此, 本研究旨在通过观察刮痧疗法联合常规康复治疗对颈型颈椎病患者肌肉硬度及功能的影响, 为颈型颈椎病的临床治疗提供更有效的方法和理论依据。

1 研究资料与方法

1.1 一般资料

2023.11-2025.12月, 选取50例颈型颈椎病患者作为研

Clinical Application Research of Nursing Care

研究对象, 随机分为对照组和实验组, 每组 25 例。纳入标准为: 符合《中医病症诊断疗效标准》中颈型颈椎病的诊断标准; 年龄在 18-65 岁之间; 颈部疼痛持续时间 ≥ 1 个月; 自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准为: 合并严重心脑血管疾病、肝肾功能不全等全身性疾病; 颈椎骨折、脱位、结核、肿瘤等严重器质性病变; 皮肤有破损、溃疡、感染等不适合刮痧治疗的情况; 近期接受过其他影响颈部症状的治疗。对照组中, 男性患者 11 例, 占比 44%, 女性患者 14 例, 占比 56%; 年龄范围在 20-62 岁之间, 平均年龄为 (42.5 \pm 8.3) 岁。实验组中, 男性患者 10 例, 占比 40%, 女性患者 15 例, 占比 60%; 年龄范围在 19-63 岁之间, 平均年龄为 (43.2 \pm 7.9) 岁。运用统计学方法对两组患者的性别构成、年龄均值等一般资料进行分析, 结果显示各项数据的 P 值均大于 0.05, 表明两组患者在这些一般资料方面差异无统计学意义, 具有良好的可比性。

1.2 实验方法

对照组采用常规康复治疗, 旨在通过多种疗法协同作用, 缓解颈椎疼痛、改善颈部功能。在颈椎牵引方面, 使用专业的颈椎牵引椅进行治疗。治疗前, 康复医师会详细评估患者的颈椎 X 光片、CT 或 MRI 等影像资料, 结合患者的体重、年龄、颈椎病变程度及身体耐受能力, 精确调整牵引重量, 一般控制在体重的 1/10-1/6 之间。例如, 对于体重 60kg 且颈椎病变相对较轻的患者, 初始牵引重量可能设定为 6kg, 之后根据患者的适应情况逐步调整。牵引时, 患者取坐位或仰卧位, 将牵引带稳妥地固定于下颌和后枕部, 保持头部与躯干呈自然中立位, 避免过度前倾或后仰。每次牵引时间严格控制在 20~30 分钟, 每日进行 1 次。在牵引过程中, 康复医师会密切观察患者的反应, 如是否出现头晕、恶心、颈部疼痛加剧等不适症状, 一旦发现异常, 立即停止牵引并采取相应处理措施。同时, 定期根据患者的治疗效果和身体变化, 调整牵引重量和时间, 以达到最佳治疗效果。

中频电疗环节, 康复治疗师先仔细检查患者颈部疼痛部位的皮肤状况, 确保无破损、溃疡、皮疹等异常情况。然后将大小合适的电极片均匀涂抹导电凝胶后, 准确置于颈部疼痛部位及其周围相关肌肉处, 电极片的放置需遵循电流传导原理, 以达到最佳治疗效果。根据患者的疼痛程度、肌肉紧张度和身体耐受能力, 选择合适的频率 (一般在 1~1000Hz 之间) 和强度 (以患者有舒适的震颤感、肌肉轻微收缩但无疼痛为宜)。每次治疗时间为 20 分钟, 每日进行 1 次。治疗过程中, 治疗师会随时询问患者的感受, 根据患者反馈及时调整参数, 防止因电流强度过大导致皮肤灼伤或不适。治疗结束后, 小心取下电极片, 用温水清洁局部皮肤, 观察皮肤有无发红、瘙痒等不良反应。

颈部肌肉按摩由经验丰富的专业康复治疗师操作。治疗前, 治疗师会与患者充分沟通, 了解其疼痛部位、程度及敏感点, 制定个性化按摩方案。患者取舒适的坐位或俯卧位, 治疗师先在患者颈部涂抹适量按摩介质, 如按摩油或乳液, 以减少按摩时的摩擦力并滋润皮肤。按摩过程中, 综合运用揉法、滚法、按法等多种手法。揉法是用手指或手掌在颈部肌肉上做轻柔的回旋揉动, 以放松肌肉、促进血液循环; 滚法通过手背的滚动, 对颈部深层肌肉进行刺激, 缓解肌肉紧张; 按法则是用手指或手掌在特定穴位和肌肉上施加适当压力, 起到疏通经络、止痛的作用。重点按摩颈部斜方肌、胸锁乳突肌等易发生劳损和紧张的肌肉, 每次按摩时间控制在 20~30 分钟, 每日 1 次。按摩力度由轻到重, 循序渐进, 以患者能耐受且感到舒适放松为宜。治疗过程中, 治疗师会密切关注患者的表情和反应, 适时调整手法和力度。整个治疗每周进行 6 天, 持续 8 周, 通过长期、规律的治疗, 逐步改善颈部肌肉功能, 减轻疼痛症状。

实验组在常规康复治疗基础上联合刮痧疗法, 以进一步增强治疗效果。1. 刮痧方法: 患者取坐位, 清洁皮肤后, 取少量刮痧油抹于患处, 利用虎骨铜砭刮痧板, 自风池、天柱起, 沿着斜方肌颈段方向, 按照自上而下的顺序刮拭 5~6 次, 并按揉胸锁乳突肌, 时间 1~2 分钟。(1) 刮颈部: 取坐位, 颈椎区域, 45° 斜角向下刮拭。(2) 刮肩部: 先行刮肩颈侧至肩井部位, 再刮肩胛部魄户、膏肓、天廖、天宗、膈关一带, 然后再刮肩后的肩贞穴和肩前的中府穴。(3) 取三角肌附近的肩隅和压痛点进行刮痧。如部位出现压痛点、结节、条索状物处要重刮、多刮, 刮拭面拉长, 点线面三者兼顾。2. 剪切波弹性成像 (SWE) 及超声皮肤厚度监测: 使用剪切波弹性成像技术量化评估左右两侧斜方肌的弹性模量。选取两侧斜方肌肌肉作为测评肌肉, 将肌腹最肥厚处作为测量点, 测试位点: 上斜方肌肌腹, 即第七颈椎棘突与肩峰最外侧端连线的中点。

1.3 观察指标

1.3.1 颈部肌肉硬度: 采用超声弹性成像技术, 使用配备弹性成像功能的超声诊断仪, 选取患者颈部双侧斜方肌上束作为测量部位。

1.3.2 颈椎功能: 运用颈椎功能障碍指数 (NDI) 进行评估^[2]。

1.3.3 疼痛程度: 采用视觉模拟评分法 (VAS), 让患者根据自身疼痛感受进行疼痛评分。在治疗前及治疗 8 周后对患者进行评估。

1.4 研究计数统计

用 SPSS 22.0 这个专门统计数据的软件来分析。数据是具体数值, 就用平均数再加上或者减去标准差的方式, 写成

Clinical Application Research of Nursing Care

($x \pm s$)形式。想要得知两组这种数据有没有差别,就用t检验和 χ^2 检验来分析。如果P这个数值小于0.05,那就说明这两组数据的差别是有意义的。

2 结果

2.1 颈部肌肉硬度

表1 两组患者治疗8周后颈部肌肉硬度值比较($x \pm s$, kPa)

指标	对照组	实验组	p 值
颈部肌肉硬度值	18.5±3.2	13.6±2.5	P<0.05

治疗8周后,实验组患者颈部肌肉硬度值显著低于对照组。这表明刮痧疗法联合常规康复治疗能够更有效地改善颈部肌肉的紧张状态,降低肌肉硬度,促进肌肉的放松和恢复。刮痧疗法通过刺激体表穴位和经络,调节气血运行,改善局部血液循环,缓解肌肉痉挛,从而使肌肉硬度降低。

2.2 颈椎功能

表2 两组患者治疗8周后颈椎功能障碍指数得分比较($x \pm s$, 分)

指标	对照组	实验组	p 值
颈椎功能障碍指数得分	28.6±4.5	16.3±3.2	P<0.05

从颈椎功能障碍指数得分来看,实验组显著低于对照组。说明刮痧疗法联合常规康复治疗在改善颈椎功能方面效果更为显著。常规康复治疗虽能在一定程度上缓解颈椎症状,但联合刮痧疗法后,通过疏通颈部经络,调和气血,进一步减轻了颈部肌肉紧张对颈椎的不良影响,促进了颈椎关节的活动度和稳定性,从而有效改善了颈椎功能。

2.3 疼痛程度

表3 两组患者治疗8周后疼痛VAS评分比较($x \pm s$, 分)

指标	对照组	实验组	p 值
疼痛VAS评分	6.5±1.2	3.2±0.8	P<0.05

在疼痛程度方面,实验组患者的疼痛VAS评分显著低于对照组。这意味着刮痧疗法联合常规康复治疗能更有效地缓解颈型颈椎病患者疼痛症状。刮痧疗法的活血化瘀、通络止痛作用,结合常规康复治疗的镇痛效果,减轻了局部炎症反应,改善了神经压迫症状,从而使患者疼痛明显减轻。

3 讨论

本研究结果显示,刮痧疗法联合常规康复治疗在改善颈型颈椎病患者肌肉硬度、颈椎功能及疼痛症状方面均优于单

纯常规康复治疗。从肌肉硬度角度分析,颈型颈椎病患者由于长期颈部肌肉劳损、紧张,导致肌肉组织内血液循环不畅,代谢产物堆积,进而使肌肉硬度增加。刮痧疗法通过对皮肤及肌肉的刺激,能够扩张局部血管,促进血液循环,加速代谢产物的排出,同时调节神经-肌肉兴奋性,缓解肌肉痉挛,从而降低肌肉硬度。研究中实验组患者颈部肌肉硬度显著降低,证实了刮痧疗法在改善肌肉状态方面的积极作用^[3]。

在颈椎功能改善方面,颈椎功能障碍主要与颈部肌肉紧张、关节活动受限等因素相关。常规康复治疗中的颈椎牵引可增大椎间隙,减轻椎间盘对神经的压迫;中频电疗和按摩能缓解肌肉紧张。而刮痧疗法选取的风池、大椎、肩井等穴位,均为颈部经络上的重要穴位,通过刮拭这些穴位,能够疏通颈部经络气血,调节脏腑功能,进一步改善颈部肌肉和关节的功能状态,增强颈椎的稳定性和活动度,从而使颈椎功能得到更显著的改善。

疼痛是颈型颈椎病患者主要症状之一,其产生与局部炎症反应、肌肉痉挛、神经压迫等因素密切相关。刮痧疗法具有良好的活血化瘀、通络止痛功效,能够改善局部微循环,减轻炎症反应,缓解肌肉痉挛,从而减轻疼痛。同时,联合常规康复治疗的多种镇痛手段,协同作用,使实验组患者的疼痛得到更有效的缓解^[4]。

4 结论

综上所述,刮痧疗法联合常规康复治疗可有效降低颈型颈椎病患者颈部肌肉硬度,显著改善颈椎功能,明显缓解疼痛症状,相较于单纯常规康复治疗具有更好的临床效果。该治疗方法操作简便,副作用小,在颈型颈椎病的临床治疗中具有较高的应用价值和推广前景。但在实际应用中,应严格掌握刮痧疗法的适应证和操作规范,根据患者个体情况调整治疗方案,以确保治疗的安全性和有效性。

[参考文献]

- [1]董传黎,计全月,傅映平,等.刮痧疗法对颈型颈椎病治疗效果的Meta分析[J].循证护理,2023,9(1):54-58.
- [2]戴兰芳,郑丽娟,李贤木.温通刮痧疗法在社区治疗颈型颈椎病中的应用及对病人VAS评分的影响[J].全科护理,2022,20(20):2804-2807.
- [3]王校宇.运气学说指导下温通刮痧疗法对颈型颈椎病的影响[D].广州中医药大学,2021.
- [4]王皖军.循经刮痧疗法治疗颈型颈椎病的疗效研究[D].新疆医科大学,2020.

作者简介:

杨芳芳(1988.12-),女,汉族,河南三门峡人,本科,主管护师,研究方向为骨科护理学。