

艾灸疗法联合穴位按摩治疗神经根型颈椎病 1 例的护理体会

苗玉鑫, 孙艳荣*

(北京中医药大学东方医院 经开区院区, 北京 100078)

摘要: 本文观察艾灸疗法联合穴位按摩疗法治疗 1 例神经根型颈椎病患者的效果, 在观察该病例基本病情的基础上, 结合中医基础理论及经络理论, 运用艾灸疗法、穴位按摩疗法, 有效地改善了患者麻木、疼痛症状, 临床效果显著, 具有很好的推广意义。

关键词: 艾灸疗法; 穴位按摩; 神经根型颈椎病; 中医护理

Nursing experience of a case of cervical spondylosis with nerve root type treated with moxibustion therapy combined with acupoint massage

Miao Yuxin, Sun Yanrong*

Abstract: This article observes the effect of moxibustion therapy combined with acupoint massage therapy on a patient with cervical spondylotic radiculopathy. Based on the observation of the basic condition of the case, combined with the basic theory of traditional Chinese medicine and meridian theory, moxibustion therapy and acupoint massage therapy were used to effectively improve the patient's symptoms of numbness and pain. The clinical effect is significant and has good promotional significance.

Keywords: Moxibustion therapy; Acupoint massage; Cervical spondylotic radiculopathy; Traditional Chinese Medicine Nursing

神经根型颈椎病是颈椎病中较为常见的一种类型, 主要由颈椎间盘退行性变、颈椎肥厚增生等因素导致颈椎结构改变, 进而压迫或刺激神经根, 引发颈肩部疼痛、上肢放射性疼痛或麻木等一系列临床症状。病程一般较长, 治疗效果有时并不理想, 且容易复发, 因此患者可产生焦虑等负面情绪, 影响康复进程。艾灸疗法通过燃烧艾叶, 刺激人体穴位, 具有温通经络、活血化瘀、散寒止痛的作用^[1]。而穴位按摩则通过按摩特定的穴位, 调整气血运行, 舒筋活络, 缓解疼痛, 穴位按摩在临床应用广泛, 并在治疗神经根型颈椎病中取得良好效果^[2]。两种方法联

合应用，可以相互协同，提高治疗效果^[3]。本文研究一例神经根型颈椎病患者的护理情况，表述如下。

1 临床资料

张某，女，36岁，2023年12月因劳累后突发右前臂麻木、虚软无力三天于我院骨科就诊，刻下症见：颈部疼痛伴右肩背痛，右前臂麻木，精细动作无异常，无胸部束带感，行走无踏棉感，颈部后伸轻度受限，后伸时右上肢疼痛加重，无下肢行走不稳。饮食可，睡眠差，二便调，舌淡，苔薄白，脉弦紧。查体：臂丛神经牵拉试验阳性（+）；颈椎MRI示：颈椎CT提示颈椎退行性变，C5-7椎间盘突出明显，并向右侧突出。右侧神经根受压，硬膜囊受压。西医诊断为神经根型颈椎病，中医诊断为项痹病。患者既往体健，视觉模拟评分法（VAS）6分，治疗5次后VAS评分为3分。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛评估

使用疼痛视觉模拟评分法（VAS），0分代表无痛，10分代表极致疼痛，无法忍受，该患者评分为6分，中度疼痛。

2.2 护理诊断

疼痛：与颈椎C5-7椎间盘突出明显有关。

2.3 护理计划

根据患者的护理问题，运用艾灸疗法联合穴位按摩改善患者疼痛。

2.4 护理措施

2.4.1 艾灸疗法

选择艾灸疗法中的温和灸法进行治疗，使用艾柱沿着肺经、大肠经、三焦经的经络循行路线进行治疗。选择艾灸肺经、大肠经、三焦经是基于中医的经络理论，这些经络与上肢和肩颈部位有着密切的关联，刺激这些经络的穴位，能够调和气血，疏通经络，从而达到治疗目的^[4]。温和灸法是一种较为温和的艾灸方式，通过艾柱的燃烧产生热量，刺激经络穴位，促进气血流通，达到温通散寒、活血化瘀的效果。艾灸治疗后患者颈肩部疼痛得到了明显的缓解。

2.4.2 穴位按摩

选择穴位按摩作为治疗手段，治疗穴位选择合谷、鱼际、经渠、偏历、手三里、曲池、尺泽、臑会、肩髃、肩髃、秉风、天宗、风池等穴位。合谷、鱼际、经渠、偏历穴位于手阳明大肠经，按摩这些穴位有助于调和气血，舒筋活络，缓解上肢的疼痛和麻木。手三里、曲池、尺泽穴位于手太阴肺经，刺激这些穴位可以舒通肺气，促进气血流通，缓解肩颈部的疼痛。臑会、肩髃、肩髃穴位于肩部周围，按摩这些穴位可以舒缓肩部肌肉，改善肩颈部的僵硬和疼痛。秉风、天宗穴位于肩胛部，刺激这些穴位有助于舒通肩背部经络，减轻肩背部的疼痛。风池穴位于项部，按摩此穴位可以调和风邪，缓解颈部的疼痛和僵硬。按摩过程中使用适当的力度对每个穴位进行按摩，每个穴位按摩 3-5 分钟，以患者感到酸胀为宜。经过穴位按摩治疗，患者的颈肩部疼痛、右前臂麻木等症状得到了明显缓解^[5]。

2.4.3 日常护理

纠正患者不良姿势，在日常生活、工作和休息时，应保持自然端坐位，后背挺直，避免长时间低头、仰头或扭曲颈部。使用电脑或手机时，应确保屏幕与眼睛保持适当距离，减少颈部的压力。注重定时休息与锻炼，每工作 1~2 小时后，进行仰首观天、翘首望月、项臂争力等短暂的颈椎运动，缓解颈肌疲劳。采用仰卧位，避免使用过高的枕头，维持颈椎的自然生理曲度。强调功能锻炼的重要性，增强颈部肌肉的力量和稳定性，减轻颈椎病的症状。在锻炼过程中，循序渐进，避免过度锻炼而引起损伤^[6]。

2.5 结果和随访

患者经过 5 次治疗后，右前臂麻木消失、颈肩部疼痛明显缓解、颈部后伸受限消失，详见表 1。患者治疗 7 天后，电话随访，患者表示颈肩部疼痛及右前臂麻木等症状消失，睡眠质量得到了明显的改善，不再影响工作，表示对治疗十分满意。

表 1 评估量表

评估项目	治疗前	治疗 1 次	治疗 3 次	治疗 5 次
VAS 评分	6 分	5 分	3 分	2 分
右前臂麻木	明显	缓解	消失	消失
颈部后伸受限	轻度	缓解	消失	消失

3 小结讨论

颈椎病在中医中多被归属“骨痹”的范畴，因风寒湿邪侵入人体，阻碍气血流通，加之长期慢性劳损使筋骨受损，气血不畅，气血亏虚则筋骨失养，遂致颈椎病^[7]。《素问·调经论》：“人之所有者，血与气耳。”中医治疗颈椎病时，遵循“以血为先，以气为主，痰瘀共治”的治则，气为血之帅，血为气之母。因此，重视调和气血，使气血运行畅通，从而达到治疗颈椎病的目的^[8]。

本文对 1 例神经根型颈椎病患者给予艾灸疗法联合穴位按摩治疗方法。对该病例风池、肩井、天宗、大椎等穴位，以及阳陵泉穴、肩俞穴和外关穴等，进行艾灸治疗。在艾灸结束后，给予穴位按摩疗法，使用揉、捏、推等按摩手法，对选定的穴位进行按摩，促进血液循环与气血畅通。按摩的力度适中，避免过度刺激^[9]。在治疗过程中，强化对患者的护理分析，确保治疗环境整洁、安静，为患者提供舒适的体位，确保艾灸与穴位按摩过程中患者不会感到不适。在治疗过程中，密切观察患者的反应，观察患者是否出现疼痛、不适或过敏反应等。加强治疗后护理，协助患者整理衣物，提醒患者保持颈部与肩部的保暖，避免再次受寒^[10]。经过治疗与日常护理指导，该患者得到了明显的改善，疼痛减轻，整体治疗效果显著。

利益冲突

作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 李宜浓. 中西医结合护理干预风寒阻络型神经根型颈椎病 60 例临床观察[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2021(1):79-81, 125.
- [2] 赵倩, 唐锐, 王小雨, 毛鸿筱. 穴位按摩对神经根型颈椎病患者疗效的 Meta 分析[J]. 甘肃科技纵横, 2022, 51(09):97-101.
- [3] 唐玲, 郭红, 祝静, 等. 《北京市“十四五”中医护理发展规划》解读[J]. 中西医结合护理, 2022, 08(7):157-162.
- [4] 刘学燕, 孙艳荣. 火龙罐综合灸技术治疗神经根型颈椎病 1 例的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2023, 9(11):19-22.

[5] 王佳,王文礼,沈卫东.基于杨氏模量值絮刺拔罐治疗气滞血瘀型神经根型颈椎病疗效观察[J].中国针灸,2022,42(12):5.

[6] 杨文博,王浩,杨玲,等.颈夹脊穴位注射对颈椎病的疗效观察[J].辽宁中医杂志,2022(005):049.

[7] 王泽宇,唐志杰,刘天宇,等.针刀“从骶论治”颈型颈椎病案[J].中国针灸,2022,42(1):1.

[8] [1]李瑞国,王占有.针刀“三步缓推分层松解法”治疗老年神经根型颈椎病的临床效果[J].中国老年学杂志,2021,41(18):3.

[9] 周敏,王超.艾灸法联合中药穴位贴敷对颈椎病疼痛和颈椎关节活动功能的影响[J].辽宁中医杂志,2021(012):048.

[10] 肖奇蔚,李涓,叶静,等.颈椎病穴位敏化现象与规律[J].中华中医药杂志,2020,35(1):4.