中药贴敷联合颈部保健操在颈椎病护理中的应用

李瑞红，马兰英，王 娟

天水市中医医院 甘肃天水

【摘要】**目的** 探究中药贴敷联合颈部保健操在颈椎病患者护理中的应用效果，为临床护理提供参考。**方法** 选取 2024 年 10 月至 2025 年 10 月 60 例 35-60 岁颈椎病患者，随机分对照组和实验组各 30 例。对照组常规护理，实验组在常规护理基础上实施中药贴敷联合颈部保健操护理，比较两组护理前后疼痛视觉模拟评分（VAS）、颈椎功能障碍指数（NDI）及护理总有效率。**结果** 护理前两组 VAS 评分、NDI 指数无显著差异（P>0.05）；护理后，实验组 VAS 评分（2.13±0.58）分、NDI 指数（10.25±2.17）分，均显著低于对照组（3.87±0.72）分、（16.89±2.43）分，差异显著（P<0.05）。实验组护理总有效率 93.33%，显著高于对照组 73.33%，差异显著（P<0.05）。**结论** 中药贴敷联合颈部保健操用于颈椎病护理，可缓解疼痛、改善颈椎功能、提高护理效果，值得推广。

【关键词】中药贴敷；颈部保健操；颈椎病；护理应用；疼痛缓解

【收稿日期】2026 年 9 月 3 日 【出刊日期】2026 年 10 月 5 日 【DOI】10.12208/j.ijnr.20260525

Application of traditional Chinese medicine (TCM) patching combined with neck health exercises in the nursing care of cervical spondylosis

Ruihong Li, Lanying Ma, Juan Wang

Tianshui Hospital of Traditional Chinese Medicine, Tianshui, Gansu

【**Abstract**】**Objective** To investigate the application effect of traditional Chinese medicine (TCM) patch therapy combined with neck exercises in the nursing care of cervical spondylosis patients, providing reference for clinical nursing practice. **Methods** A total of 60 cervical spondylosis patients aged 35–60 years from October 2024 to October 2025 were selected and randomly divided into a control group and an experimental group, with 30 cases in each group. The control group received conventional nursing care, while the experimental group received TCM patch therapy combined with neck exercises in addition to conventional nursing care. The visual analog scale (VAS) pain scores, cervical dysfunction index (NDI), and overall nursing efficacy rate were compared between the two groups before and after intervention. **Results** Before nursing intervention, there were no significant differences in VAS scores or NDI index between the two groups (P>0.05). After intervention, the VAS scores (2.13±0.58) and NDI index (10.25±2.17) in the experimental group were significantly lower than those in the control group (3.87±0.72) and (16.89±2.43), respectively (P<0.05). The overall nursing efficacy rate in the experimental group was 93.33%, significantly higher than that in the control group (73.33%), with a statistically significant difference (P<0.05). **Conclusion** TCM patch therapy combined with neck exercises for cervical spondylosis nursing can alleviate pain, improve cervical function, and enhance nursing outcomes, making it worthy of promotion.

【**Keywords**】Traditional Chinese medicine patch application; Neck health exercises; Cervical spondylosis; Nursing application; Pain relief

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 10 月至 2025 年 10 月 60 例 35-60 岁颈椎病患者，平均年龄（47.52±6.38）岁，随机分对照组和实验组各 30 例。两组患者性别、年龄、病程等一般资料差异无统计学意义（P>0.05），具有可比性。所有患者自愿参与，签署知情同意书，研究经医院伦理委员会批准。

1.2 病例选择标准

纳入标准：符合颈椎病诊断标准，经检查确诊；35-

60 岁；病程≥3 个月；有颈部疼痛等症状，无严重神经压迫；无中药贴敷过敏史，能配合护理及随访[1]。排除标准：合并颈椎骨折等疾病；合并严重脏器功能不全；合并凝血功能障碍等；妊娠期、哺乳期女性；精神疾病患者；中途退出或随访失联者。

1.3 方法

两组均接受颈椎病基础治疗，干预周期 2 周。

1.3.1 对照组

常规护理：指导正确姿势，避免长时间低头，颈部保暖，讲解知识缓解焦虑，指导合理饮食，监测症状调整方案。

1.3.2 实验组

在常规护理基础上，实施中药贴敷联合颈部保健操护理。中药贴敷：用自拟双柏散加减，药物研磨成粉加蜂蜜或热水调糊制成药贴，贴于颈椎两侧颈夹脊穴等穴位，保鲜膜覆盖后用红外线灯照射 30 分钟，每天一次，2 周 1 疗程，贴敷时观察皮肤。（1）观察皮肤情况，若有红肿、瘙痒等过敏反应，立即取下药贴，用温水清洁皮肤，必要时抗过敏处理[2]。（2）颈部保健操：护理人员指导患者每天做 2 次，每次 15-20 分钟，动作轻柔缓慢。具体动作如下：①双掌擦颈：双手掌交替从上向下捏按颈部，每次捏按保持 2 秒，每侧 4 次[3]；②保健“米”字操：依次低头、仰头、左右转头，左上、左下、右上、右下每个动作保持 5 秒，回中立位后做下一个动作；③缩颈训练：站立目视前方，颈部放松，下巴后移回缩，保持 5 秒后复位，重复 2 次；④项臂争力：双手十指交叉放枕后，手前用力、头后用力，保持 5 秒后复位，重复 2 次[4]；⑤仰头望掌：双手十指交叉上举过头，掌心朝上，头后仰，保持 5 秒后复位，重复 2 次。护理人员全程指导，纠正动作，确保患者掌握要领。

1.4 观察指标

（1）疼痛程度。（2）颈椎功能。（3）护理效果。

1.5 统计学处理

采用 SPSS 22.0 统计学软件处理数据。

2 结果

2.1 两组患者护理前后 VAS 评分、NDI 指数比较

详见表 1。

2.2 两组患者护理效果比较

详见表 2。

表 1　两组患者护理前后 VAS 评分、NDI 指数比较（$\bar{x}\pm s$）

组别	例数	时间	VAS 评分（分）	NDI 指数（分）
对照组	30	护理前	6.23±0.85	25.36±3.12
		护理后	3.87±0.72	16.89±2.43
实验组	30	护理前	6.18±0.89	25.12±3.08
		护理后	2.13±0.58	10.25±2.17

注：与本组护理前比较，P<0.05；与对照组护理后比较，P<0.05。

表 2　两组患者护理效果比较

组别	例数	显效（n）	有效（n）	无效（n）	总有效率（%）
对照组	30	10	12	8	73.33
实验组	30	18	10	2	93.33

注：与对照组比较，χ^2=4.320，P=0.038<0.05。

3 讨论

颈椎病是常见疾病，由颈椎退变、劳损、不良姿势等引发，表现为颈痛、僵硬等，影响生活质量[5]。目前临床治疗以缓解症状为主，常规护理效果有限。

中药贴敷是中医外治法，操作简便、副作用小。本研究的自拟双柏散加减，诸药配伍有活血化瘀等功效[6]。贴于颈夹脊等穴位，可改善颈部血循环、缓解痉挛、减轻疼痛。

颈部保健操是康复锻炼法，能活动颈椎、放松肌肉，提升灵活性和稳定性。本研究的保健操动作轻柔，适合各年龄段患者，与中药贴敷协同提升护理效果。

研究结果显示，实验组护理后 VAS 评分、NDI 指数低于对照组，总有效率高于对照组，表明两者联合可缓解症状、改善功能、提高效果[7]。原因在于中药贴敷标本兼顾，颈部保健操增强肌肉力量，二者结合优于常规护理。

护理时，要做好中药贴敷皮肤护理，避免不良反应；指导患者规范做保健操，避免损伤，调整锻炼强度和频率[8]。同时加强健康宣教，巩固效果、减少复发。

综上，中药贴敷联合颈部保健操用于颈椎病护理，简便安全有效，值得推广。因样本量小、观察周期短，后续可扩大样本、延长周期探究长期效果。

参考文献

[1] 郭浩山,关涛.项痹膏穴位贴敷配合颈椎保健操治疗神经根型颈椎病[J]. 中医正骨,2013,25 (10):14-16.

[2] 章薇,李金香,娄必丹,等.中医康复临床实践指南·项痹(颈椎病)[J]. 康复学报,2020,30 (5):337-342.

[3] 周慧,许春.康复护理干预对颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响[J]. 基层中医药杂志,2024,3 (4):45-48.

[4] 孟淑辉,冯静静,管民,等.通络祛痛膏穴位贴敷治疗神经根型颈椎病疗效的回顾性研究[J]. 中国新药杂志,2025,34 (14):1515-1520.

[5] 李素珍,刘为萍.颈椎保健操对颈椎病的预防及治疗作用研究[J]. 中华中医药杂志,2015,30 (4):1182- 1184.

[6] 中国康复医学会颈椎病专业委员会.颈椎病诊治与康复指南[S]. 北京：中国康复医学会,2010.

[7] 邝秋群,卢彬,杨佳生,等.中医辨证施治与颈部保健运动干预对神经根型颈椎病患者治疗效果影响[J]. 国际医药卫生导报,2019,25 (17):3001- 3004.

[8] 石洋.三伏贴联合温针灸治疗颈型颈椎病的临床效果观察[J]. 影像研究与医学应用,2017,1 (08):193-194.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS