

穴位按摩联合音乐疗法在神经根型颈椎护理中的评价

袁芳, 林丛*

广安门医院济南医院 (济南市中医医院) 山东济南

【摘要】目的 在神经根型颈椎病的护理中, 穴位按摩联合音乐疗法的应用效果进行评估分析。**方法** 本研究针对本院筛选的 90 例神经根型颈椎病患者展开, 依据不同的护理手段随机划分为两个组别: 对照组 (包含 45 例患者, 实施常规护理措施) 与研究组 (同样包含 45 例患者, 应用穴位按摩联合音乐疗法)。对两组患者的护理效果进行了详尽且系统的对比分析。**结果** 相较于对照组, 研究组的疼痛评分与颈椎功能评分均展现出更低水平, 同时其症状改善状况也更为显著。这些差异在统计学分析上均呈现出显著的意义 ($P < 0.05$)。**结论** 神经根型颈椎病患者应用穴位按摩结合音乐疗法, 能够有效减轻其疼痛感受, 优化颈椎病相关症状, 并加速颈椎功能的康复进程。

【关键词】 穴位按摩; 音乐疗法; 神经根型颈椎; 护理

【收稿日期】 2025 年 3 月 26 日

【出刊日期】 2025 年 4 月 25 日

【DOI】 10.12208/j.jmnm.20250214

Evaluation of acupoint massage combined with music therapy in the nursing of radiculopathy

Fang Yuan, Cong Lin*

Guang'anmen Hospital Jinan Hospital (Jinan Traditional Chinese Medicine Hospital), Jinan, Shandong

【Abstract】 Objective To evaluate and analyze the application effect of acupoint massage combined with music therapy in the nursing of radiculopathy. **Methods** This study was conducted on 90 patients with radiculopathy in our hospital, and they were randomly divided into two groups according to different nursing methods: a control group (including 45 patients, implementing conventional nursing measures) and a study group (also including 45 patients, using acupoint massage combined with music therapy). The nursing effects of the two groups of patients were compared and analyzed in detail and systematically. **Results** Compared with the control group, the pain scores and cervical function scores of the study group showed lower levels, and the symptom improvement was more significant. These differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of acupoint massage combined with music therapy in patients with radiculopathy can effectively reduce their pain perception, optimize the symptoms related to cervical spondylosis, and accelerate the rehabilitation process of cervical function.

【Keywords】 Acupoint massage; Music therapy; Nerve root type cervical vertebra; Nursing

神经根型颈椎病作为颈椎病中常见的一种类型, 其发病的主要因素包括年龄的自然增长、颈椎遭受的损伤以及颈椎的退行性改变。该病症与颈椎的神经根体系密切相关, 可引发颈部疼痛, 此疼痛往往向肩部和手臂部位延伸, 造成麻木及刺痛感, 部分情况下还会伴随肌肉力量的减退, 从而对手部的正常运作功能产生不良影响^[1]。在临床实践中, 针对神经根型颈椎病的治疗方案主要倾向于非手术治疗方式, 包括药物治疗、物理康复、颈部制动等手段, 并且着重于通过加强颈部功

能训练来优化颈椎的整体功能。然而, 病程的迁延、持续不断的疼痛感、活动范围的受限以及治疗成本的经济压力, 致使部分患者在接受治疗的过程中会出现不同程度的消极情绪, 进而造成治疗依从性的降低, 这对病情的有效管理构成了不利影响^[2]。因此, 临床上亟需实施有效的护理干预措施。中医学对颈椎病的认知源远流长, 将神经根型颈椎病纳入“项痹”的范畴, 并认为其病机根源在于邪气壅塞于躯体或脏腑经络, 从而诱导关节或肌肉发生肿胀及疼痛现象^[3]。在临床实践中,

*通讯作者: 林丛

诸如穴位按摩与音乐疗法等非药物性护理干预手段得到了普遍地采纳,且在减轻疼痛症状方面已显现出明显的积极效果^[4]。基于此,本研究旨在探讨穴位按摩结合音乐疗法在神经根型颈椎病护理中的效果评估,具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取了本院在 2023 年度 6 月至 24 年 12 月期间接诊的 90 例神经根型颈椎病患者作为研究样本。其中,左侧病变的患者数量为 40 例,而右侧病变的患者则有 50 例。具体的纳入准则包括:(1)所有入选患者均已被确诊为神经根型颈椎病;(2)所有参与本研究的患者及其家属均须完全理解本研究的内容,并已经正式签署了知情同意书。以下是详尽的排除标准概述:(1)罹患血液系统疾病的患者将被排除在外。(2)患有严重慢性病症的患者亦不符合本研究的要求。依据护理方法的不同随机分成:对照组 45 例(男:女=20:25,平均年龄为 60.10+3.35 岁),研究组 45 例(男:女=22:23,平均年龄为 60.41+3.29 岁)。两组患者的基本特征在统计分析上未展现出明显差异($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组患者给予常规护理。①颈椎牵引制动。患者被安排坐在牵引椅上,其枕部和下颌部分别利用牵引设备稳固地固定住,之后将颈部调整至前屈 20°的位置。牵引的起始重量被设定为介于 1.0 到 1.5kg 之间,并根据具体状况逐步增加。每次牵引持续 30 分钟,每日进行一次,整个治疗过程持续四周。②理疗。患者采取俯卧姿势,利用红外线治疗设备对准疼痛区域进行照射,每次照射时长为 20 分钟,每日进行一次,整个治疗过程持续四周。

研究组在对照组的基础上联合穴位按摩和音乐疗法进行干预。①穴位按摩。选择了肩颈部常用的穴位进行按摩,这些穴位包括肩井穴、阿是穴、风池穴、秉风穴以及天宗穴。针对这些穴位的按摩,主要运用了手指的按压与揉捏技巧。然而,在面对男性或体态偏胖的患者时,可以考虑采用肘关节进行点按操作,以此来加大对穴位的刺激强度。每个穴位都会被按压 3 至 5 分钟,每天进行两次,整个治疗过程持续四周。②音乐疗法。在正式开始音乐疗法之前,必须预先准备好音频播放工具,并广泛搜索并深入研读相关文献资料,从中精心筛选出那些在临床实践中已被验证能有效缓解颈椎疼痛且易于获取的音乐作品,例如《夜曲》《蝶恋》《历史的天空》以及《蒙古人》等曲目把患者安排在一个安

静且整洁的病房里,保证他们穿着宽松且适宜衣物,平稳地躺在床上,并将体位调整至最为舒适的状态。随后,开始播放音乐,并根据患者的个人喜好,将音量调整到一个合适的程度,通常保持在大约 60 分贝的范围内。引导患者闭上眼睛,帮助他们进入一种全身心的放松状态。每次持续 30 分钟,每日进行两次,整个治疗过程持续四周。

1.3 观察指标

采用视觉模拟评分法(VAS)对两组患者的疼痛程度进行了对比评估,该评分体系以数字 0 至 10 来表示疼痛的不同程度,其中 0 分意味着无痛,10 分则表明为剧烈疼痛。

为了评估并对比两组患者的颈椎功能,采用了颈椎功能障碍指数(NDI)作为评价工具。该评分体系包含 10 个条目,每个条目均按照 0 至 5 分的标准进行计分,患者的总得分越高,即表明其颈椎功能状态越差。

为了对比两组患者的症状改善状况,采纳了田中靖久颈椎病症量表 20 分制进行评估。总分为 20 分,患者的得分越高,即代表其病情恢复得越好。

1.4 统计学分析

在本研究中,将所搜集的全部数据录入至 SPSS 23.0 统计软件内,以进行深入的统计工作。针对计量资料的统计分析,采纳了 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计手段。若 P 值小于 0.05,则判定该差异在统计学层面具备显著性。

2 结果

2.1 两组患者疼痛程度对比

研究组的 VAS 评分为(2.36±0.94)分,对照组的 VAS 评分(3.67±1.03)分, $t=6.302$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的 VAS 评分呈现出明显的降低趋势,该差异在统计学上达到了显著性水平($P<0.05$)。

2.2 两组患者颈椎功能对比

研究组的 NDI 评分为(9.39±3.31)分,对照组的 NDI 评分(12.41±4.29)分, $t=3.739$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的 NDI 评分展现出显著的降低,这一差异在统计学上具有显著意义($P<0.05$)。

2.3 两组患者症状改善状况对比

研究组的田中靖久颈椎病症量表 20 分制评分为(17.42±0.79)分,对照组的田中靖久颈椎病症量表 20 分制评分(14.93±2.17)分, $t=7.233$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的症状改善情况呈现出更为明显的优势,这一差异在统计学分析中具有显著的意义($P<0.05$)。

3 讨论

现代人生活模式的改变,如长时间伏案作业的不良习惯和电子产品的频繁使用,正导致颈椎病的发病率逐年上升,这一现象在低龄群体中尤为突出。神经根型颈椎病的发病机理主要源于关节的错位以及椎间盘的退行性病变,进而造成神经受到压迫。若未能及时施以有效干预,病情会持续加剧,从而导致颈椎内外力学平衡受到破坏,极大限制颈椎的活动能力。当前,临床针对神经根型颈椎病采取的常规护理方式主要包括牵引疗法、物理疗法以及功能恢复锻炼等,这些护理方式在促进颈椎功能恢复、缓解局部疼痛方面展现出一定疗效,然而其疗效显现较为迟缓,且病情容易出现反复。中医学认为,颈椎病多源于寒湿邪气的侵袭、肝肾亏虚以及筋肉的滋养不足。颈部因长期劳损或遭受扭伤,加之风、寒、湿三邪的滞留积聚,协同促成了痹症的产生。若未能有效祛除体外邪气,将导致气血流通不畅,进而影响颈椎功能的正常恢复^[5]。中医在干预此病时,遵循的根本原则是调和气血、疏解经络瘀滞、根除痹症。

本研究的数据揭示,与对照组相比,研究组的VAS评分展现出明显的下降趋势,NDI评分也显著降低,且研究组在症状改善方面表现出更为突出的优势($P < 0.05$),这有力证明,采用穴位按摩结合音乐疗法能够有效减轻患者的疼痛感,提升颈椎功能状态,并加速症状的积极转变。分析原因为在本研究中,采用了肩井穴、阿是穴、风池穴、秉风穴以及天宗穴等穴位进行按摩治疗,这些穴位在中医按摩疗法中普遍被用于减轻颈肩部的疼痛,其选择依据了人体穴位经络的中医理论框架。利用精准的局部按摩刺激手段,以达到疏解经络阻滞、促进血液流通的目的,从而践行“气血通畅则无痛感”的干预理念^[6]。其中,肩井穴隶属于足少阳胆经系统,对该穴位实施按摩可以促使血脉流畅,它在治疗诸如肩部酸痛、头部不适、肩部僵硬状态以及落枕等肩部相关病症中被广泛采用。阿是穴的特点在于其位置不固定,它遵循的是“痛点即为穴位”的选取原则。在面对颈项部疼痛的情况时,通过对阿是穴进行按摩,可以显著地减轻疼痛程度。同样地,风池穴也被归类于足少阳胆经之中,它在处理颈椎病以及枕部神经痛等问题的治疗过程中,展现出了明显的干预效果。此外,秉风穴与天宗穴往往配对用于治疗项部僵硬症状,它们拥有驱散风邪、疏通经络以及平衡气血的作用。对这两个穴位进行按摩,对于减轻颈肩部的疼痛以及缓解上肢的酸麻感具有积极的影响^[7]。中医理论倡导通过聆听古琴之音来调节体内气机、涵养心性。古琴所发出的清雅

深远之声,能够引领人们步入一种心境平和、无欲无求、意志恬淡、内心宁静无畏、外界纷扰难以撼动心神的境界,由此促使真气运行顺畅,精神得以凝聚,进而达到疾病难以入侵的状态^[8]。在本研究中,特别挑选了一系列蕴含平和中正之美的古琴乐曲,这些乐曲所释放出的和谐音频,不仅能够有效缓解个体的心理压力、驱散紧张氛围,还能对人体的脑电波、心脏搏动、呼吸频率以及肠胃蠕动等生物节奏起到调节作用,对患者的康复进程产生了积极的推动作用^[9]。

综上所述,采用穴位按摩与音乐疗法相结合的方法,神经根型颈椎病患者的疼痛感能够得到明显缓解,颈椎病相关症状得到有效改善,同时颈椎功能的恢复速度也得到显著提升。

参考文献

- [1] 陈芳,韦健玲.中医特色护理干预应用于神经根型颈椎病的临床疗效观察[J].中国社区医师,2023,39(20):103-105.
- [2] 赵辰.针灸联合子午流注穴位按摩对神经根型颈椎病患者疼痛及功能康复的影响[J].江西医药,2023,58(6):732-734.
- [3] 陈琼华.蜡疗联合中医穴位按摩治疗颈椎病的疗效观察[J].智慧健康,2022,8(02):155-157.
- [4] 顾海燕,郑芮芸.音乐疗法联合穴位按摩对脑外伤患者头痛的影响[J].当代护士(下旬刊),2020,27(10):68-70.
- [5] 农秀明,黄小丽,赖若芸.穴位按摩联合循经涂擦药酒后烫熨在神经根型颈椎病患者护理中的效果观察[J].广西中医药大学学报,2021,24(04):89-92.
- [6] 郭春兰,陈燕娥,程飘,等.穴位按摩联合五行音乐疗法对胃癌根治术后患者睡眠质量和生活质量的影响[J].中国医药科学,2021,11(10):130-133.
- [7] 洪亚南.穴位按摩结合心理放松疗法对神经根型颈椎病患者疼痛程度的影响[J].中国疗养医学,2020,29(7):743-745.
- [8] 林梅燕,林丽勤,黄梅玉,等.五行音乐联合耳穴埋豆对颈椎病负性情绪及疗效的影响[J].中外医疗,2022,41(16):134-138.
- [9] 刘康,黄小霞,周杰,等.正脊骨法联合石氏伤科音乐颈项平衡操治疗颈型颈椎病临床观察[J].光明中医,2021,36(04):558-560.

版权声明: ©2025 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