

中医拔罐联合康复护理对神经根型颈椎病患者疼痛程度、生活质量的影响 研究进展

李莲霞, 郑倩茹

南京中医药大学第二附属医院 江苏南京

【摘要】神经根型颈椎病为临床常见颈椎退行性疾病,以颈肩痛、上肢放射痛、肢体麻木为典型症状,持续疼痛显著影响患者活动能力与生活质量。中医拔罐属于传统外治方法,能够疏通经络、行气止痛,快速缓解颈肩不适;规范化康复护理可纠正不良体态,重建颈椎力学平衡。近年来,拔罐联合康复护理的综合干预模式,被广泛运用于神经根型颈椎病保守康复,疗效得到诸多临床研究证实。本文梳理神经根型颈椎病发病现状,总结中医拔罐作用机制、康复护理干预内容,归纳拔罐联合康复护理对患者疼痛水平、生活质量的临床研究成果,分析当前临床应用存在的不足,展望后续研究方向,为完善神经根型颈椎病中西医护理方案提供参考。

【关键词】神经根型颈椎病; 中医拔罐; 康复护理; 疼痛; 生活质量; 研究进展

【收稿日期】2026 年 8 月 2 日

【出刊日期】2026 年 9 月 3 日

【DOI】10.12208/j.jnmn.20260463

Research progress on the impact of traditional Chinese medicine cupping combined with rehabilitation nursing on the pain level and quality of life of patients with cervical spondylotic radiculopathy

Lianxia Li, Qianru Zheng

The Second Affiliated Hospital of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

【Abstract】Cervical spondylotic radiculopathy is a common degenerative disease of the cervical spine, characterized by neck and shoulder pain, upper limb radiating pain, and limb numbness. Persistent pain significantly affects patients' mobility and quality of life. Traditional Chinese medicine cupping is a traditional external treatment method that can unblock meridians, promote qi circulation, relieve pain, and quickly alleviate discomfort in the neck and shoulders; Standardized rehabilitation nursing can correct poor posture and rebuild cervical spine mechanical balance. In recent years, the comprehensive intervention model of cupping combined with rehabilitation nursing has been widely used for conservative rehabilitation of cervical spondylotic radiculopathy, and its efficacy has been confirmed by many clinical studies. This article reviews the current status of cervical spondylotic radiculopathy, summarizes the mechanism of traditional Chinese medicine cupping and rehabilitation nursing interventions, summarizes the clinical research results of cupping combined with rehabilitation nursing on patients' pain levels and quality of life, analyzes the shortcomings of current clinical applications, looks forward to future research directions, and provides reference for improving the nursing plans of traditional Chinese and Western medicine for cervical spondylotic radiculopathy.

【Keywords】Cervical spondylotic radiculopathy; Traditional Chinese medicine cupping; Rehabilitation nursing; Pain; Quality of life; Research progress

前言

当今社会生活方式不断更迭,伏案工作、长期低头使用电子产品已成为大众常态,致使神经根型颈椎病的临床发病率逐年攀升,且发病群体愈发年轻化。本病主要因颈椎间盘退行性改变、骨质增生等病理改变刺激或压迫颈神经根引发,在各型颈椎病中占比高达

60%~70%。该病所致的顽固性疼痛可限制颈部活动功能,严重影响患者睡眠、工作与日常生活,易诱发焦虑、烦躁等负性情绪,持续损害患者身心健康与生存质量。对于无手术指征的患者,临床多优先采取保守治疗。西医常以药物镇痛、物理理疗为主要干预手段,虽可短期缓解疼痛症状,但长期服药易产生毒副反应,单一物理

治疗也难以稳定远期疗效,病情复发率较高。中医将神经根型颈椎病归为“项痹”范畴,认为其核心病机以风寒侵袭、气滞血瘀、经络阻滞为主,终致不通则痛。拔罐疗法通过负压及温热刺激作用于颈肩穴位,可散寒通络、活血化瘀、舒缓肌肉痉挛,在临床颈椎病保守治疗中应用广泛^[1]。但单纯拔罐仅能暂时性改善局部不适,若缺乏长期姿势管理与功能康复训练,疾病极易反复迁延。康复护理包含姿势矫正、功能训练、健康宣教及心理干预等多元化内容,能够帮助患者改正不良生活习惯、增强颈肩肌群稳定性,从而巩固临床疗效。多项研究证实,中医拔罐联合康复护理的中西医结合模式标本兼顾,在缓解患者疼痛、提升整体生存质量方面效果显著^[2]。基于此,本文通过梳理近年相关研究文献,系统总结该联合干预模式的临床应用现状与研究进展。

1 神经根型颈椎病疼痛与生活质量影响因素

颈神经根受到压迫后会诱发局部无菌性炎症,大量炎症介质持续释放并不断刺激神经末梢,进而引发持续性颈肩酸痛、僵硬以及上肢放射性麻木、疼痛等典型症状。在疾病急性期,剧烈的疼痛感会直接限制颈椎屈伸与旋转活动,严重影响患者颈部正常功能;进入慢性期后,反复迁延的疼痛会使机体形成疼痛记忆,降低疼痛耐受阈值,导致患者对疼痛更加敏感。长期遭受病痛困扰,患者会下意识减少颈部活动,颈肩肌群长期得不到有效锻炼,逐渐出现废用性萎缩,颈椎支撑能力和稳定性持续下降,进一步加重神经根受压状态,形成恶性循环。从生活质量层面来看,持续性疼痛会严重干扰患者睡眠质量、日常家务、工作效率及户外运动,极大影响正常生活节奏。同时,长期反复发作的病痛易使患者产生焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪,社交活动大幅减少,造成生理状态、心理健康与社会功能的全面受损^[3]。传统护理模式多以对症干预为主,仅注重短期症状缓解,忽视长期功能康复、姿势矫正与健康宣教,难以从根本上改善患者生活质量^[4]。因此,临床干预不能局限于单纯的即时镇痛,更需配合系统化、持续性的康复指导,帮助患者纠正不良生活习惯,建立科学的颈椎养护模式,实现身心状态与生活质量的整体改善。

2 中医拔罐在神经根型颈椎病中的应用机制与研究现状

2.1 作用机制

拔罐依靠罐内负压牵拉表皮与浅筋膜组织,扩张局部微血管,加快区域血液循环,促进炎症代谢产物排出,有效减轻神经根水肿,舒缓肌肉保护性痉挛。负压同时刺激体表感受器,经由神经反射通路抑制痛觉信

号传导、提升机体痛阈,发挥良好镇痛作用。从中医学理论分析,选取风池、大椎、肩井、天柱等颈肩关键穴位拔罐,可疏通督脉、膀胱经气血,驱散寒湿、化解瘀滞,改善项痹经络阻滞、气血运行不畅的病理状态,调和局部筋脉气血,实现通络止痛、蠲痹缓痛之效。

2.2 单独拔罐临床应用现状

现有研究证实,单纯拔罐能够降低神经根型颈椎病患者视觉模拟评分法(Visual Analogue Scale,VAS)疼痛评分,有效缓解颈部僵硬、酸胀等不适症状^[5]。但该疗法存在较为突出的局限性:拔罐作用靶点多集中于皮下浅层软组织,仅可暂时性松解肌肉痉挛,无法纠正颈椎力学失衡这一核心问题。在拔罐疗程结束后,倘若患者依旧保持低头、久坐、睡姿不当等不良习惯,颈肩肌群容易再度紧张痉挛,疼痛与麻木症状常在短期内复发。由此可见,单一拔罐远期疗效稳定性有限,仅依靠局部外治手段很难实现持续康复。因此临床有必要配套系统化康复干预措施,通过规范姿势管理、循序渐进的肌力训练改善颈椎稳定性,从体态、肌肉力量层面减少神经根反复受到的刺激,降低疾病复发风险。

3 康复护理干预在神经根型颈椎病中的实施内容

规范化康复护理是神经根型颈椎病保守干预中不可或缺的一环。护理工作涵盖多方面内容:开展健康宣教,向患者说明颈椎病诱发因素,普及颈椎防护常识,引导摒弃久坐、高枕就寝等不良习惯;落实姿势管理,规范日常坐立姿态与头颈活动方式;安排循序渐进的功能锻炼,借助缩颈训练、麦肯基疗法、肩胛肌群训练等方式增强颈肩肌力,重建颈椎外部稳定性;实施疼痛护理,传授自我放松方法,帮助患者科学应对慢性疼痛;辅以心理疏导,缓解长期病痛引发的消极情绪,提高患者配合治疗的意愿^[6]。康复护理侧重持续的行为干预,即时止痛效果不及拔罐这类物理手段,但优势体现在长期改善颈椎功能、降低复发风险。由此可见,融合拔罐快速镇痛作用与康复护理长效功能调节,能够实现两种干预方式优势互补。

4 中医拔罐联合康复护理对疼痛程度、生活质量的干预效果

4.1 对疼痛程度的影响

多项随机对照研究结果表明,相较于常规护理或单纯拔罐干预,拔罐联合康复护理的综合方案能够显著降低神经根型颈椎病患者VAS疼痛评分,镇痛效果更为突出^[7]。拔罐能够快速松解颈肩痉挛肌群,缓解急性期疼痛与不适感,为后续开展康复训练创造良好身体条件;持续规范的康复训练则着重优化颈椎力学

结构,减轻神经根受到的反复刺激,打破疼痛持续发作的恶性循环。两种手段协同作用,兼顾急性期症状控制与长期功能重建,既可以快速缓解疼痛,又能够从根源降低复发概率,有效减少慢性疼痛长期迁延、难以痊愈的风险。该联合模式标本兼顾,在神经根型颈椎病保守康复中具备突出应用价值。

4.2 对生存质量的改善作用

疼痛缓解是改善神经根型颈椎病患者生活质量的重要基础。拔罐联合康复护理的干预模式,一方面能够有效减轻躯体疼痛不适,逐步恢复头颈正常活动功能,帮助患者回归日常工作与运动;另一方面依托系统化健康宣教,持续提升患者自我健康管理能力,从源头减少病情反复。与此同时,长期规范的康复干预有助于优化睡眠质量,舒缓慢性疼痛诱发的焦虑、烦躁等负面情绪,推动患者生理功能、心理状态与社会活动能力同步改善,生活质量相关量表得分明显优于单一干预手段。现有临床数据普遍证实,该联合方案兼顾急性期症状控制与远期功能重建,契合神经根型颈椎病病程迁延、易反复发作的特点。整体干预思路标本兼顾,在缓解病痛、改善功能、预防复发等多维度均可发挥积极作用,拥有良好的临床适用性与推广前景。

5 当前研究存在的问题

当前相关临床研究仍存在诸多局限。首先,拔罐操作尚未形成统一规范,不同文献选用的器具类型、留罐时长、穴位配伍与治疗周期差异明显,不利于方案复制推广。其次,多数试验随访时间较短,重点观察短期症状改善,缺少半年乃至一年以上的长期数据,针对干预后复发情况的对照分析较为匮乏。再者,现有研究以单中心、小样本观察居多,能够提供高级别证据的大样本、多中心随机对照试验数量有限。最后,研究普遍较少结合中医辨证分型开展探索,未能针对风寒阻络、气滞血瘀等不同证型设计差异化拔罐与康复方案,面向不同患者的个体化干预策略仍有待进一步深化^[8]。

6 结语

神经根型颈椎病病程迁延、易于反复,依靠单一干预方式往往难以取得稳定、持久的康复效果。中医拔罐借助负压刺激疏通经络、行气活血,能够快速松懈痉挛肌群、减轻神经根刺激,缓解颈肩急性疼痛;康复护理则侧重于长期管理,通过体态矫正、功能锻炼、健康宣教等措施,帮助患者纠正不良生活习惯,强化颈肩肌群

支撑力量,重建颈椎力学平衡,降低复发概率。二者联合运用实现治标与治本有机结合,既能快速改善疼痛症状,又能稳固远期疗效,有效减轻患者疼痛程度,改善活动功能,全面提升生活质量。当前相关研究仍存在干预方案缺乏统一标准、长期随访数据不足、个体化辨证方案较少等短板。后续应开展大样本、长周期对照研究,完善操作规范,制定规范化、辨证化联合护理方案,进一步厘清联合干预的作用机制,促进中医外治技术与现代康复护理深度融合,构建更为完善的神经根型颈椎病中西医结合护理体系。

参考文献

- [1] 谢凤金,陈会清.PAC 弹性理论指导下联合集束化中医护理对神经根型颈椎病患者的效果及睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(11):2679-2681+2685.
- [2] 蒋舒,王晓倩,桑达萍.颈椎五步操辅助康复护理对神经根型颈椎病患者的影响[J].医药前沿,2025,15(31):100-103.
- [3] 黄煜慈.牵引与针刺拔罐治疗神经根型颈椎病的有效性与其可靠性研究[J].中外医药研究,2025,4(9):109-111.
- [4] 程君,叶薇薇,陈思.赋能理论下的延续性护理对神经根型颈椎病患者的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(19):37-39.
- [5] 宋芹,田莉.改良版八段锦联合心理放松护理对神经根型颈椎病患者睡眠质量的影响[J].中西医结合心血管病电子杂志,2024,12(7):69-72.
- [6] 王芳.循证护理在治疗神经根型颈椎病患者护理中的效果分析[J].中外医疗,2022,41(15):106-109+114.
- [7] 黄勤,李垚,洪彬,等.夜消痛贴膏联合中医康复护理对神经根型颈椎病患者 TXB2、 β -EP 和 CRP 的影响[J].四川中医,2022,40(3):213-216.
- [8] 排孜拉·帕尔哈提,马依拉·艾萨.岭南火针联合手太阳经循行拔罐治疗寒湿型神经根型颈椎病的临床观察[J].中国民间疗法,2024,32(13):50-53.

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