2025 年第 4 卷第 10 期
https://jmnm.oajrc.org

中医针灸推拿护理在颈椎病患者护理中的应用效果

谢 亚

颍上县中医院　安徽阜阳

【摘要】目的 颈椎病不仅给患者带来颈部疼痛、僵硬和活动受限等症状，还可能导致头痛、眩晕、手臂麻木等不适，严重影响了患者的生活质量，因此本文探讨中医针灸推拿护理在颈椎病患者护理中的应用效果。方法 对我院收治的颈椎病患者进行深入研究，对比不同护理措施的应用效果。结果 观察组在颈椎疼痛、功能及生活质量和不良情绪和治疗有效率方面均显著优于对照组，P＜0.05，说明存在对比性。结论 通过健康宣教、规范的针灸和推拿护理以及治疗后的指导，能够有效地缓解患者的症状，改善颈椎功能，提高患者的生活质量。

【关键词】颈椎病；针灸推拿护理；应用效果

【收稿日期】2025 年 9 月 17 日　【出刊日期】2025 年 10 月 20 日　【DOI】10.12208/j.jmnm.20250547

Effects of traditional Chinese medicine acupuncture and massage nursing in the nursing of patients with cervical spondylosis

Ya Xie

Yingshang County Traditional Chinese Medicine Hospital, Fuyang, Anhui

【**Abstract**】**Objective** Cervical spondylosis not only causes symptoms such as neck pain, stiffness, and limited mobility, but can also lead to headaches, dizziness, and arm numbness, severely impacting patients' quality of life. Therefore, this study investigated the effects of Traditional Chinese Medicine acupuncture and massage nursing in the nursing of patients with cervical spondylosis. **Methods** An in-depth study was conducted on patients with cervical spondylosis admitted to our hospital, comparing the effects of different nursing interventions. **Results** The observation group significantly outperformed the control group in cervical pain, function, quality of life, negative emotions, and treatment efficacy ($P < 0.05$), indicating a comparable effect. **Conclusion** Health education, standardized acupuncture and massage nursing, and post-treatment guidance can effectively alleviate patients' symptoms, improve cervical function, and enhance their quality of life.

【**Keywords**】Cervical spondylosis; Acupuncture and massage nursing; Application effect

随着我国人口老龄化的加深，颈椎病的发病率逐渐增加[1]，另外，随着生活节奏加快，人们的生活压力越来越大，工作压力也随之变大，导致长时间的久坐办公已成常态，而在人们的生活以及工作中，手机、电脑等电子产品广泛应用，均无形中增加了颈椎病的发病率和发展趋势，且有逐渐有年轻化的趋势[2-3]。颈椎病是一种因颈椎增生、颈椎韧带、关节囊与椎间盘等组织发生退行性病理改变而引发的颈椎病症，典型的临床表现是颈项部与上肢放射痛，可出现眩晕、头痛、脑供血不足以及胃肠不适等症状，严重影响患者的身心健康与生活质量[4]，因此，如何有效治疗颈椎病成为了人们关注的焦点。中医认为，颈椎病是由于长期的劳损、风寒湿邪侵袭、经络阻滞等原因导致的气血不畅，进而引发颈部肌肉僵硬、疼痛等症状[5]。针灸是利用针刺或艾灸的方法，通过刺激人体表面的特定穴位，调节机体的阴阳平衡，达到疏通经络、调和气血的效果，而推拿是中医另一种重要的外治法，通过手法按摩、揉捏、推压等方式，直接作用于颈部的肌肉和关节，放松肌肉，改善局部血液循环，促进新陈代谢，缓解疼痛和僵硬。两种方法均具有操作简便、成本低廉、安全、有效、无副作用等优点，因此在临床上得到了广泛应用[6-7]，但在治疗的同时还应配合针对性的护理措施以达到提高治疗效果的作用。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究采用随机对照试验设计，选入 2024 年 3 月-2025 年 3 月期间我院收治的 60 例颈椎病患者，根据计算机数字随机分配法（1：1）将其平均分为对照组（常规康复护理）和观察组（针灸推拿护理），研究之中所涉及的计量、计数相关数据均纳入到统计学软件之中进行处理，且各项资料指标间 P＞0.05 具备可比性。

纳入标准：所有患者存在不同程度的颈、肩、上肢疼痛、伴上肢麻木，颈部活动受限，无外伤史，均符合《实用骨科学》颈椎病诊断标准，且入院后经 CT 检查确诊，近期内未接受过其他治疗措施，患者病历资料完整，意识清楚，本人及其家属经告知后以书面协议方式表示对研究知情同意。

排除标准：风湿性脊柱炎、胸廓出口综合征、颈椎肿瘤和结核以及先天性疾病、严重感染患者，存在影响本次研究的其他重大疾病、重要器官功能障碍者，妊娠、哺乳期妇女，先天性疾病、血液系统疾病或凝血功能障碍者，有认知、语言功能障碍、有精神疾病史以及对治疗所用药物过敏者和因各种不可控原因不能全程参与者。

表 1　患者一般资料（$\bar{x}\pm s$）

组别	例数	男女比例	平均年龄（岁）	平均病程（年）	颈椎病类型
对照组	30	14：16	58.46±5.51	3.65±0.41	19 例神经根型/11 例椎动脉型
观察组	30	17：13	58.67±5.32	3.26±0.54	20 例神经根型/10 例椎动脉型

1.2 方法

1.2.1 对照组：首先，教会患者正确的坐、卧姿，防止姿势不良而使病情加重，避免颈部受风寒侵袭，午夜或者凌晨要尽量避免洗澡，避免颈肩部受风着凉。其次，指导患者进行颈部深层肌肉锻炼（如颈长肌、头颈半棘肌），帮助患者恢复颈部功能，此外，还可以结合瑜伽、太极等传统功法进行锻炼。注意运动的难易程度，循序渐进[8]，以提高整体身体素质和生活质量。最后为患者创造合理舒适且清净的环境，客观上稳定病患情绪安定，减少情绪波动[9]。

1.2.2 观察组：

（1）健康教育和心理护理：合理选择幻灯片播放方式、短视频播放方式、图册讲解方式、模型讲解方式向患者介绍颈椎病的常见病因，帮助患者识别颈椎病的典型症状，如颈部疼痛、僵硬、头晕、手臂麻木等，以便及时就医。颈椎病往往伴随慢性疼痛，易造成患者焦虑、抑郁情绪，因此要通过语言或活动将患者的注意力和心情从不良情绪中转移出来[10]。同时要详细介绍针灸推拿治疗颈椎病的原理和方法，让患者对即将接受的治疗有充分的了解和心理准备，告知患者治疗后应适当休息，避免剧烈运动和重体力劳动。

（2）针灸护理：由医生对患者进行针灸治疗，护理人员协助患者取合适体位，做好局部皮肤的消毒准备工作[11]，期间密切观察患者的反应，如有头晕、心慌等症状应立即提醒医生出针，而艾灸时，密切关注患者局部皮肤，及时询问患者感受，避免患者因皮肤敏感度低造成红肿、烫伤、水泡、破溃。针灸治疗后观察患者的疼痛程度、肿胀情况、皮肤颜色变化以及有无出血等，施灸后建议患者在针刺后休息片刻，避免受避免受风，避免立即进行剧烈运动或接触冷水，同时，告知患者保持针刺部位的清洁干燥，防止感染。一般每日或隔日治疗一次，10～15 次为一个疗程，每个疗程结束后休息 3～5d，再行下一个疗程，共计 4 个疗程。

（3）推拿护理：患者取坐位，采用按法、揉法、拿法、滚法等手法[12]对患者颈部及肩背部进行按摩和揉捏，并通过适当的牵引手法，对颈椎进行轻微的拉伸，以缓解椎间盘的压力和改善关节活动度[13]。在推拿过程中，要注意手法的力度适中，避免过度用力造成患者损伤，同时，要密切观察患者的反应，根据患者的反馈及时调整手法和力度。推拿结束后，告知患者适当休息，避免立即进行剧烈活动，要注意避风保暖，如果患者推拿部位出现轻微的酸胀、疼痛等不适感，一般在数小时后会逐渐消失，若出现疼痛加剧、肿胀等异常情况，应及时就医。

（4）饮食护理：建议患者保持清淡、易消化的饮食，多吃蔬菜水果和多食用钙质、维生素以及蛋白质含量较高的食物，保证营养的均衡摄入，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，还应禁烟禁酒，以免影响治疗效果，同时，要注意补充足够的水分，促进新陈代谢。

（5）日常护理：教会患者家属一些简单的按摩放松技巧，建议患者保持规律作息，保持充足的睡眠，提醒患者避免过度劳累，避免长时间低头工作或玩手机，并向患者传授一套简单易学的颈椎保健操，鼓励其每日坚持练习，以增强颈部肌肉力量，改善颈椎稳定性。

1.3 观察指标

对比两组患者治疗效果，颈椎疼痛、颈椎功能及生

活质量和不良情绪。其中生活质量用 SF-36 评价（分数高表示生活质量越好），疼痛用视觉模拟评分（VAS）评价（分数越高表示疼痛越严重），颈椎功能障碍指数用（NDI）评价（分数越低表示康复效果越好），采用焦虑与抑郁自评量表（SAS/ SDS 评分）来评估患者的不良情绪（得分越高，心理状态越差）。

1.4 统计学分析

应用 SPSS21.0 软件进行数据处理，用 t 检验（$\bar{x} \pm s$），用 χ^2 检验[n（100%）]，若 P＜0.05 说明存在对比意义。

2 结果

表 2　两组患者治疗效果对比[n（100%）]

组别	例数	显效	有效	无效	治疗有效率
对照组	30	13（43.33%）	11（36.67%）	6（20.00%）	24（80.00%）
观察组	30	19（63.33%）	10（33.33%）	1（3.33%）	29（96.67%）
P	-	-	-	-	＜0.05

表 3　两组患者生活质量、颈椎疼痛、颈椎功能评分对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	SF-36 评分		VAS 评分		NDI 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	30	72.42±5.14	81.26±6.59	6.25±0.36	3.61±0.54	32.36±3.18	25.87±2.89
观察组	30	72.45±5.11	89.82±7.17	6.21±0.42	3.00±0.25	32.37±3.22	21.31±2.14
P 值	-	＞0.05	＜0.05	＞0.05	＜0.05	＞0.05	＜0.05

表 4　两组患者心理状态对比（$\bar{x} \pm s$）

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	30	56.90±3.21	44.80±5.47	57.91±2.68	46.53±6.12
观察组	30	56.91±3.18	39.43±5.42	57.92±2.66	35.92±6.76
P	-	＞0.05	＜0.05	＞0.05	＜0.05

3 讨论

颈椎是人体脊柱的重要组成部分，其连接着颅骨和胸椎，具有支撑头部、保护脊髓和神经根等重要功能，然而，随着现代社会生活节奏的加快以及工作压力的增大，颈椎病的发病率逐渐上升，成为困扰现代人健康的一大问题。传统的西医治疗方法主要是通过药物治疗、康复理疗和手术治疗等方式来缓解症状，然而，这些方法往往只能暂时缓解症状，无法从根本上解决颈椎病的问题。颈椎病在中医领域上属于“痹症”“筋伤”范畴[14]，与人体的经络气血运行不畅、筋骨失养等因素密切相关，因此，治疗颈椎病不仅仅是简单的止痛和缓解症状，更应该从根本上调整身体机能，恢复颈椎的正常生理状态。

针灸推拿是传统中医疗法的重要组成部分[15]，其中针灸通过刺激特定的穴位，可以调和气血、疏通经络，增加病变部位的血液供应，使颈部得到充足的营养供应，针刺还可以促进体内内源性镇痛物质（如内啡肽）的分泌，从而减轻炎症和疼痛感，同时利用艾条或其他灸材在穴位上进行温热刺激，进一步起到温通经络、散寒止痛之功效。推拿手法包括推、拿、提、捏、揉等多种形式，其通过对肌肉、关节等部位的按摩、揉捏，可以缓解颈部肌肉的痉挛状态，改善血液循环，减轻神经根受压的情况。还可以促进颈部的血液循环和淋巴循环，加速代谢产物的排出，减轻炎症反应和水肿，同时通过手法整复，将错位的关节复位到正常位置，从而恢复颈椎的正常功能。

在治疗期间，要密切观察患者的反应，防止发生不良事件，同时还要指导患者注意休息和保暖，避免颈部受到过度劳累或受凉，保持良好的生活习惯和饮食习惯，避免食用辛辣刺激性食物和油腻食物，多吃蔬菜水果和富含蛋白质的食物。推荐一些适合颈椎病患者的颈部运动，如缓慢地转动头部、做颈部伸展操等，帮助增强颈部肌肉的力量，提高颈椎的稳定性，保证充足的睡眠和休息时间，避免熬夜和过度劳累，同时，关注患

者的心理状态，帮助患者树立战胜疾病的信心，减轻因疾病带来的焦虑和抑郁情绪。

综合以上，通过健康宣教、针灸、推拿护理以及针灸推拿后的指导等多方面的综合干预，可以缓解颈椎疼痛，改善患者生活质量、颈椎功能和不良情绪，是一种值得推广和应用的治疗方法。

参考文献

[1] 田兰,周旭慧.针灸推拿联合康复护理对颈椎病患者疼痛和生活质量的影响[J].母婴世界,2023(27):133-135.

[2] 乔红娟,向莉,王雅慧,等.中医针灸推拿护理在颈椎病患者护理中的应用效果[J].医学信息,2024,37(S01):100-101+104.

[3] 颜佩环,陈兰,黄华萍,等.中医辨证护理在神经根型颈椎病患者中的应用[J].当代护士（上旬刊）,2022,29(10):52-56.

[4] 钟振美.针灸推拿联合康复理疗对颈椎病护理效果的影响[J].中国药物与临床,2021,21(9):1619-1621.

[5] 林璐,余苏苹,官小丽.中医综合护理结合健康教育对神经根型颈椎病疼痛、健康行为及睡眠质量的影响[J].国际护理学杂志,2025,44(01):125-128.

[6] 夏宇,杨庆红,李瑞娟.中医综合护理结合心理干预在神经根型颈椎病患者中的作用[J].实用中医内科杂志,2022,36(04):125-127.

[7] 黄陈娟.中医护理干预在颈椎病患者护理中的应用[J].国际护理学杂志,2020,39(04):715-717.

[8] 薛明琴.中医综合护理对颈椎病临床疗效的影响研究[J].现代医药卫生,2020,36(24):4003-4005+4042.

[9] 方丹丹.中医护理联合健康教育在神经根型颈椎病患者中的应用价值分析[J].黑龙江中医药,2023,52(01):173-175.

[10] 张凤凤,陆泳.中医综合护理结合心理干预在神经根型颈椎病患者中的作用分析[J].生命科学仪器,2022, 20(S01):186-187.

[11] 李谱友.基于中医辨证论治探索补泻平衡手法治疗颈型颈椎病的临床疗效[J].江西中医药大学,2021.

[12] 林晓,王佳梅.针灸推拿联合颈椎牵引治疗对神经根型颈椎病患者肩部疼痛及颈椎功能的影响[J].中外医疗,2024,43(2):195-198.

[13] 李丽.中医护理联合健康教育在神经根型颈椎病患者中的应用价值分析[J].四川解剖学杂志,2020,28(03):75-76.

[14] 韩凯,李霞,尉淑红.针灸推拿与理疗康复相结合治疗颈椎病的护理体会[J].反射疗法与康复医学,2020,29(3):23-25.

[15] 王英霞.中医针灸推拿护理在颈椎病患者护理中的应用[J].黑龙江科学,2020,11(16):68-69.