

手法治疗颈型颈椎病的研究进展

谭振东¹, 周 骁¹, 杨福彪^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第三医院骨二科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年4月29日; 录用日期: 2025年5月21日; 发布日期: 2025年6月4日

摘 要

手法治疗作为颈型颈椎病的主要保守治疗手段, 相较于其他疗法, 有其独特的优势。通过收集查找资料, 分析认为手法治疗颈型颈椎病疗效确切且优势突出, 能够纠正颈椎“筋出槽、骨错缝”的病理状态, 恢复“筋-经-骨”的生物力学平衡, 改善颈型颈椎病的临床症状。本文主要介绍手法治疗颈型颈椎病的中医理论依据及西医的相关作用机制, 以及现阶段临床上治疗颈型颈椎病的主要手法。笔者在总结前人研究的基础上提出展望, 以期手法治疗能够更好地运用于颈型颈椎病的治疗中, 并为手法治疗颈型颈椎病提供更加标准化、科学化依据。

关键词

颈型颈椎病, 手法治疗, 临床

Research Progress in Manual Therapy for Cervical Spondylopathy

Zhendong Tan¹, Xiao Zhou¹, Fubiao Yang^{2*}

¹Graduate School, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Orthopedics II, The Third Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Apr. 29th, 2025; accepted: May 21st, 2025; published: Jun. 4th, 2025

Abstract

As a primary conservative treatment modality for cervical spondylopathy, manual therapy demonstrates unique advantages compared to other therapeutic approaches. Through comprehensive

*通讯作者。

文章引用: 谭振东, 周骁, 杨福彪. 手法治疗颈型颈椎病的研究进展[J]. 临床个性化医学, 2025, 4(3): 162-166.
DOI: 10.12677/jcpm.2025.43329

literature review and data analysis, this study concludes that manual therapy exhibits significant efficacy in treating cervical spondylopathy by effectively correcting pathological states of “tendon displacement and vertebral subluxation”, restoring biomechanical equilibrium of the “tendon-meridian-bone” complex, and ameliorating clinical manifestations. This paper systematically elucidates the traditional Chinese medical theoretical framework and contemporary Western medical mechanisms underlying manual therapy for cervical spondylopathy, along with current predominant clinical techniques. Building upon previous research, the author proposes future research directions to optimize clinical application of manual therapy in cervical spondylopathy management, while advocating for establishing standardized protocols and evidence-based scientific foundations for this therapeutic intervention.

Keywords

Cervical Spondylopathy, Manual Therapy, Clinical Practice

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

颈型颈椎病是颈椎病的最早阶段，也是我们治疗颈椎病的最佳时机，正确的治疗颈型颈椎病可以防止其发展为椎动脉型颈椎病，神经根型颈椎病甚至脊髓型颈椎病。颈型颈椎病的诱因在于颈部疏于保暖，风寒湿邪侵犯颈部肌肉，不通则痛，或长期睡姿、坐姿不当，颈部肌肉长时间单一姿势，导致椎间盘、棘突间关节及肌肉韧带劳损。其主要临床表现在颈项部肌肉僵硬，伴有疼痛不适、活动受限，休息后缓解，严重时可有肩背部疼痛，头昏脑胀。现阶段临床上治疗颈型颈椎病的方法众多，但手法治疗无疑是最安全、舒适、见效快的治疗手段。本文主要对手法治疗颈型颈椎病的中医理论基础与作用机制，以及不同手法治疗颈型颈椎病的理解进行综述，为临床上手法治疗颈型颈椎病提供更全面的理论基础。

2. 手法治疗颈型颈椎病的中医理论依据

颈型颈椎病的临床表现属于中医中的“项痹”，《医宗金鉴》中记载：“项痹者，乃风寒湿三气杂至，合而为痹也。其症头项僵直，不能转侧，或痛连肩背手臂”。可见项痹的主要病因在于风寒湿三邪痹阻经脉，或过劳伤及筋骨，气血淤滞，筋骨功能失常，久之出现“筋出槽”及“骨错缝”的症状[1]。所以我们在应用手法治疗颈型颈椎病时，在于纠正“出槽之筋”与“错缝之骨”[2]。筋骨并重，内外兼治，以恢复颈椎的筋骨平衡，从而达到治疗目的。手法治疗作为治疗颈型颈椎病的首选方法，其作用的主要靶点为筋骨，如《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰：“夫手法者，谓以两手安置所伤之筋骨，使仍复于旧也。”通过手法治疗可以调理气血、疏经通络、整复筋骨，使局部气血调和，损伤的筋骨得以修复，使“筋出槽、骨错缝”的筋骨重归平衡，进而恢复颈椎“筋骨平衡”“气血流畅”的状态[3]。

3. 手法治疗颈型颈椎病的作用机制

颈型颈椎病的发病机制较为明确，目前主流学说主要有颈椎退行性变：在退变初期，髓核与纤维环发生脱水、变性，导致椎间隙松动不稳，颈椎生理曲度改变(如变直或反弓)[4]。这种失稳会刺激颈神经末梢，引发颈部疼痛和活动受限。随着病程进展，可能出现椎体边缘骨质增生等继发性改变。肌肉与软组织损伤：长期不良姿势(如低头、伏案工作)、枕头不适或受凉等因素导致颈肌痉挛、慢性劳损，形成

“上交叉综合征”，表现为头前伸、圆肩驼背。肌肉失衡会破坏颈椎生物力学稳定性，加速椎间盘退变，并可能压迫枕小神经、枕大神经等引发头痛[5]。炎症与神经刺激：软组织损伤后，局部炎症因子释放可刺激颈神经根背侧支及副神经，导致颈部疼痛和僵硬。少数患者因反射作用出现短暂上肢症状，但无明确神经根或脊髓受压证据。诱发因素：外伤、精神压力、睡眠不足等可加重颈椎负荷，促使退变进程。寒冷刺激则通过引起肌肉痉挛加剧症状。手法治疗颈型颈椎病已被临床证明具有明显疗效，可增加颈椎间隙，纠正错乱的关节及失稳的椎体，而且可以减少局部炎症反应与软组织损伤等[6]。

4. 临床常用治疗颈型颈椎病的手法

各个医家对于使用手法治疗颈型颈椎病都有自己的见解，但其目的都为使“筋出槽、骨错缝”的筋骨重归平衡。笔者翻阅众多古籍资料与学术资料，总结出了以下 4 种最常见的手法治疗颈型颈椎病的方式，分别为软组织松解法、牵引类手法、松筋整骨手法、悬提手法，在这 4 种最基本的方式上，各个医家又延伸出了自己独特的手法。

4.1. 软组织松解法

软组织松解法的要点在于松解劳损痉挛的软组织，所以我们在对软组织进行手法治疗时，应当选择较为柔和的手法，切忌使用强烈手法。常用的手法有点、按、揉、推等四种手法，这四种手法都是较为柔和，在治疗过程中既可以让患者感觉舒适，又能解除颈部肌肉痉挛，还能在一定程度恢复颈椎的正常生理曲度[7]。刘科[8]等认为点穴运动疗法能够减轻颈型颈椎病的疼痛，同时改善软组织张力及弹力，增大颈部活动度，有利于颈型颈椎病的恢复。张海波[9]等认为对颈部疼痛处的颈椎横突进行点按可以有效地缓解患者的颈部疼痛，并能改善疼痛所造成的活动受限，不过此方法只适用于急性轻症患者，对于慢性且症状较为严重的患者，此方法疗效较差。刘峰林[10]等研究证明，一指禅推法结合电针颈夹脊穴在治疗颈型颈椎病时有明显疗效，且对于慢性颈部疼痛也能有较好的疗效，改善颈部不适与疼痛，不过我们在使用此方法时要注意电针的注意事项。

4.2. 牵引类手法

牵引手法在临床上应用十分广泛，其不仅应用在治疗颈椎病中，其他众多疾病也在被广泛应用，其疗效得到广大医生与患者的肯定。牵引手法的原理在于用适量外力牵引颈部，使颈部受力趋于平衡，减轻颈部痉挛肌肉的颈椎的错误牵拉，使颈椎动力学平衡，且外在的牵引力还能缓解颈部韧带痉挛，从而减轻颈部疼痛，恢复颈椎的正常排列。而在现阶段临床中，又在传统牵引手法中引申出了众多治疗方法。周淳浩[11]等在临床中使用动态旋牵屈伸法治疗颈型颈椎病，疗效显著，该法以“欲合先离、以离助松、以动助合”为理念，将旋转屈伸运动与牵引力相结合，在牵引放松颈部肌肉韧带的同时，结合整复手法，可以有效地恢复颈椎排列，减轻颈部不适感，同时因为牵引力的存在，患者在接受治疗时更加舒适，安全，让患者更加接受手法治疗，消除对手法治疗颈椎病的恐惧。叶益均[12]等在临床治疗中发现颈型颈椎病患者在使用悬吊训练系统联合肌肉牵伸技术时再配合颈椎病的常规治疗可以做到一加一大于二的治疗效果，能快速地消除颈部疼痛不适，提高生活质量。李伟芳[13]等认为针对颈型颈椎病患者开展核心稳定训练配合悬吊运动治疗的疗效显著，有利于改善患者的颈椎活动度，减轻患者颈部不适与疼痛，促进患者颈椎功能恢复。

4.3. 松筋整骨手法

在传统中医推拿手法中，松筋整骨手法应用广泛，特别是在颈椎病的治疗中。松筋整骨手法，顾名思义，手法主要是以整脊、拨筋、正骨、松解为目的，而颈型颈椎病的主要病因就是颈部肌肉痉挛，发生

无菌性炎症, 颈椎小错位等, 通过松筋整骨手法可以纠正病变部位的解剖位置, 使颈部筋、骨、肉动态平衡, 减轻软组织无菌性炎症, 降低异位关节、组织对颈部造成的压迫[7]。刘硕[14]等研究发现徒手抗阻练习联合舒筋整复手法治疗颈型颈椎病可提升患者颈椎活动度, 恢复颈椎正常曲度及功能, 还能调节血流动力学, 减轻临床症状, 从而提高生活质量。占茂林[15]等在临床中使用发现李氏推拿疗法可以有效减轻伴小关节紊乱的颈型颈椎病患者的颈部疼痛, 恢复颈部活动功能, 提高患者睡眠质量等, 而李氏推拿疗法就是典型的松筋整骨手法。梁颖[16]等在临床上证实了在理筋整骨手法的同时嘱患者进行相应的颈部肌肉锻炼(如爬墙运动、梳头运动等)可以更加有效降低患者的颈部疼痛, 恢复颈椎关节与肌肉的生物力学平衡, 从而恢复颈椎的正常生理活动度。

4.4. 旋提手法

此手法是牵引手法的一种延伸, 牵引手法以牵引为主, 整复为辅, 而旋提手法是以旋转整复为主, 提拉为辅。在手法施展过程中在旋转复位的同时进行纵向提拉, 可以有效地复位颈椎错位的小关节, 放松颈部肌肉, 改善血管压迫, 促进血流量恢复, 从而达到治疗目的。此手法有一定危险性, 在治疗前, 应当确保患者无禁忌证, 且对旋提力度、幅度的要求极为严格, 我们在临床应用中应当多做考虑[7]。此手法疗效确切, 王鹏[17]团队在临床的应用中对此方法进行了改良, 其使用脊柱定点旋转复位手法联合中药枕治疗颈型颈椎病, 脊柱定点可有效避免医疗事故的发生, 还能有效改善颈椎的血流动力学和曲度, 有效缓解患者颈部疼痛、恢复患者颈部功能等。

以上 4 种手法各有优缺点, 都有不同的适应证与禁忌证。软组织松解法适用于急性轻症患者, 施法过程中患者感觉舒适, 治疗完成后效果明显, 所以对于临床上的轻症患者我们一般采用此种方法, 但对于慢性颈型颈椎病患者, 此方法见效比较慢。同时, 软组织松解法是所有手法治疗的前置手法, 后面的 3 种手法治疗的前提都是要放松颈肩部软组织。牵引类手法在临床上应用也较为广泛, 一般应用在施展软组织松解法之后, 但因为其手法特殊, 所以患者接受此法治疗时, 可能会感觉不适, 但此法与软组织松解法结合后效果更加显著。松筋整骨手法是临床应用最为广泛的手法之一, 患者寻求中医治疗颈型颈椎病大多是为了进行松筋整骨, 虽然其效果显著, 但其禁忌证也十分明显, 所以在治疗前一定要详细排除禁忌证, 否则容易造成医疗事故。旋提手法是牵引类手法的一种延伸, 它是将牵引类手法与松筋整骨手法结合在一起, 效果明显, 但同样的禁忌证较多, 在治疗前需要排除禁忌证。

5. 讨论与展望

中医手法治疗颈型颈椎病有操作简单快捷, 见效快, 花费少, 疗效明显, 患者在治疗期间所受创伤小等优势。颈型颈椎病作为颈椎病的最早期阶段, 通过及时正确的治疗可以避免其进展为更为严重的神经根型颈椎病或椎动脉型颈椎病。我们在临床治疗中, 除了使用文章中所提到的四种手法治疗外, 还应当结合中医针灸、外用膏药、拔罐、艾灸等方式, 进一步提升疗效。手法治疗颈型颈椎病在临床中应用逐渐广泛, 也受到了广大患者的认可, 但颈椎作为我们人体的薄弱之处, 我们在进行手法治疗时需明确禁忌证与适应证, 并严格按照规范手法进行操作, 颈型颈椎病的病因较多, 在治疗时应当明确病因后再选择合适的手法进行治疗, 切忌盲目使用一法多用或多法一用。

参考文献

- [1] 连晓文, 刘金勇, 王和鸣. 王和鸣教授南少林理筋整脊疗法治疗颈型颈椎病经验[J]. 光明中医, 2024, 39(20): 4088-4091.
- [2] 张泽升, 曾维铨, 付解辉, 等. 基于筋骨平衡理论针刀联合南少林整脊手法治疗颈型颈椎病的疗效分析[J]. 福建医药杂志, 2025, 47(1): 6-9.

-
- [3] 杨小瑞, 曹林忠, 胡康一, 等. 手法治疗神经根型颈椎病的研究进展[J]. 中国中医急症, 2023, 32(3): 560-564.
- [4] 古远莉, 麦卓恒, 王海铃, 等. 颈椎旋提手法对颈型颈椎病患者疼痛、颈椎矢状位参数的改善作用观察[J]. 广州中医药大学学报, 2024, 41(8): 2062-2068.
- [5] 吴天林, 林巧璇, 周腾祥, 等. 南少林按颈旋头整脊手法联合针刺治疗在颈型颈椎病中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2024, 31(35): 113-117.
- [6] 陈进城, 林志刚, 何坚, 等. 推拿对颈型颈椎病炎性痛的镇痛作用及对 PI3K/AKT/mTOR 通路 RNA 表达水平的影响[J]. 中国医药指南, 2024, 22(25): 6-9.
- [7] 王振亚, 郭艳幸. 手法治疗颈型颈椎病的临床研究进展[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(19): 194-195.
- [8] 刘科, 张乐, 欧梁, 等. 点穴运动疗法治疗颈型颈椎病的临床研究[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2024, 32(7): 34-39.
- [9] 张海波, 陈小丽, 林霞. 横突点按压揉法对颈型颈椎病的临床疗效分析[J]. 福建医药杂志, 2023, 45(6): 82-84.
- [10] 刘峰林, 白燕, 矣兮嫻, 等. 一指禅推风府穴结合电针颈夹脊穴治疗颈型颈椎病的临床效果[J]. 名医, 2024(14): 48-50.
- [11] 周淳浩, 姚斌彬, 刘杨, 等. 动态旋牵屈伸法治疗颈型颈椎病的经验[J]. 中国中医急症, 2025, 34(1): 163-165.
- [12] 叶益均, 唐小冬, 黄浩原. 悬吊训练系统结合肌肉牵伸技术治疗对颈型颈椎病患者 VAS 评分及效果的影响观察[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(4): 590-592.
- [13] 李伟芳, 李静, 张琳静, 等. 核心稳定训练配合悬吊运动治疗颈型颈椎病的疗效及对颈椎疼痛程度、功能恢复的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(2): 65-68.
- [14] 刘硕, 袁雷, 范长海. 徒手抗阻练习联合舒筋整复手法治疗颈型颈椎病的效果观察[J]. 临床误诊误治, 2025, 38(2): 83-89.
- [15] 占茂林, 张宇, 吕子萌, 等. 基于“筋-经-骨”理念的李氏推拿疗法治疗伴小关节紊乱的颈型颈椎病临床观察[J]. 河北中医, 2024, 46(3): 451-455.
- [16] 梁颖, 陈朝晖, 林永艳, 等. 理筋正骨手法治疗颈型颈椎病临床观察[J]. 安徽中医药大学学报, 2024, 43(1): 27-31.
- [17] 王鹏, 赵晶晶, 郭蕾蕾, 等. 脊柱定点旋转复位手法联合中医药枕治疗颈型颈椎病的临床研究[J]. 颈腰痛杂志, 2023, 44(6): 1042-1044.