

# 推拿疗法在慢性颈肩痛康复中的应用效果研究

郭一钊 史坤

西安翻译学院，陕西省西安市，710105；

**摘要：**慢性颈肩痛是临床常见的肌肉骨骼疾病，主要表现为颈部和肩部持续性或间歇性疼痛，且多伴随运动功能障碍和心理问题，严重影响患者的生活质量。传统治疗方法如药物治疗、物理治疗等常常不能达到理想效果，且可能伴随副作用。推拿疗法作为一种非药物治疗手段，凭借其独特的手法作用，能够缓解疼痛、放松肌肉、改善血液循环，逐渐成为慢性颈肩痛康复中的一种有效辅助手段。本研究通过文献综述和临床研究分析推拿疗法在慢性颈肩痛康复中的应用效果，重点探讨推拿疗法在缓解疼痛、改善运动功能、调节心理状态等方面的临床疗效。

**关键词：**推拿疗法；慢性颈肩痛；康复；疼痛缓解；运动功能；心理状态

DOI: 10.69979/3041-0673.24.7.054

## 引言

慢性颈肩痛是一种常见的临床症状，尤其在现代社会中，由于长时间的不良姿势、重复性劳动和精神压力等因素，慢性颈肩痛的发病率日益增高。患者常常面临持续性的疼痛、运动功能受限以及心理压力等问题，严重影响其日常生活和工作能力。根据统计数据，慢性颈肩痛已成为影响成年人群工作效率和生活质量的重要因素。因此，本文旨在探讨推拿疗法在慢性颈肩痛康复中的应用效果，分析其通过缓解疼痛、改善运动功能、提升心理健康等多方面作用，为临床治疗提供新的思路和依据。同时，本文还将评估推拿疗法与其他治疗方法的联合应用效果，进一步促进推拿疗法在慢性颈肩痛中的临床实践和推广。

## 1 推拿疗法概述

### 1.1 推拿疗法的定义与发展

推拿疗法，又称为按摩疗法，是通过手法作用于人体的特定部位，以达到缓解疼痛、促进血液循环、放松肌肉和改善生理功能的目的。作为中医传统的治疗手段之一，推拿在中国已有几千年的历史。随着现代医学的发展，推拿疗法逐渐被认知为一种有效的非药物治疗方式，广泛应用于各种肌肉骨骼系统疾病的康复治疗中。特别是在慢性颈肩痛的康复中，推拿疗法被认为是一种重要的辅助治疗手段。

### 1.2 慢性颈肩痛的病因与临床表现

慢性颈肩痛是指持续或反复出现的颈部和肩部的疼痛症状，通常与肌肉、韧带、椎间盘以及神经等结构损伤相关。其病因复杂，包括长时间的姿势不当、工作环境的影响、精神压力过大、脊椎退行性病变等。临床表现通常包括局部疼痛、僵硬、活动受限、肩膀和颈部的酸痛、头晕头痛等症状，严重时可影响日常生活和工作。

### 1.3 推拿疗法的基本原理

推拿疗法的基本原理是通过多种手法作用于人体的经络、

腧穴以及相关的软组织结构，来调节气血、疏通经脉、舒筋活络，进而实现缓解疼痛、消炎、促进血液循环和调节神经功能的效果。推拿手法包括推、拿、按、摩、捏、拍等，这些手法通过特定的动作对患者身体特定部位施加不同强度的压力和刺激，达到治疗目的。

借助推拿刺激，经络与腧穴的功能得到激活，气血流通，体内的淤血、炎症反应得到有效缓解。同时，推拿通过作用于局部肌肉组织，改变肌肉的张力，放松紧张的肌肉，促进血液和淋巴液的流动，从而提高局部组织的氧气和营养供给。神经系统的调节作用也是推拿疗法的一个重要方面，通过刺激特定的神经点，调节神经兴奋性，改善神经传导速度，从而达到镇痛、抗炎和改善神经功能的目的。此外，推拿还通过刺激身体的感受器，引起中枢神经系统的反应，促使体内的内啡肽等镇痛物质分泌，增强身体自我修复的能力。推拿疗法不仅是对局部症状的缓解，更重要的是其能够从全身性角度调节人体的平衡与协调，促进整体健康的恢复<sup>[1]</sup>。

## 2 推拿疗法在慢性颈肩痛康复中的应用

### 2.1 推拿疗法对疼痛缓解的作用

慢性颈肩痛患者往往长期忍受疼痛的困扰，推拿疗法能够通过其独特的手法作用，有效缓解颈肩部的肌肉紧张和疼痛感。通过推拿手法，如揉捏、捶击、按压等，能够促进血液循环、提高局部的温度，帮助舒缓肌肉的痉挛和紧张。大量的研究表明，推拿疗法通过改善血流动力学，增强局部的代谢，促进炎症介质的排泄，有助于减轻疼痛。

一项针对慢性颈肩痛患者的临床研究显示，接受推拿治疗的患者在疼痛评分上显著下降。研究数据显示，经过4周的推拿治疗，患者的疼痛评分（使用视觉模拟评分法，VAS评分）从治疗前的7.5分下降至3.5分，下降幅度达到53%以上。而对照组患者仅通过药物治疗，疼痛评分的变化幅度仅为20%左右。推拿疗法的疼痛缓解效果显著，且无明显副作用，患者的舒适感和生活质量得到了明显改善。

### 2.2 推拿疗法在改善运动功能中的作用

慢性颈肩痛往往导致患者颈部和肩部的运动功能受限。研究表明，推拿疗法能够通过松解筋膜粘连、舒展关节活动度，改善患者的运动范围。治疗过程中，推拿师通过适当的按压、拉伸、捏揉等手法，可以有效缓解肌肉的紧张感，恢复颈肩部的灵活性。

在一项临床研究中，80名慢性颈肩痛患者在接受为期6周的推拿治疗后，其肩部活动度（肩关节的外展角度）和颈部的旋转能力有了显著改善。治疗组的肩关节活动度提高了约 $15^{\circ}$ ，而对照组的活动度变化为 $5^{\circ}$ 。此外，患者的颈部功能评分（使用特定的功能评定量表）也显著提高，推拿疗法在恢复患者日常活动能力方面发挥了积极作用。

推拿疗法通过提高关节活动度、增加肌肉力量和放松肌肉，有助于患者恢复正常的生活活动，如穿衣、洗澡和提物等。这一效果对于长期受限于慢性疼痛的患者而言，具有非常重要的临床意义<sup>[2]</sup>。

### 2.3 推拿疗法对心理状态的影响

慢性颈肩痛患者不仅面临身体上的痛苦，还常伴有焦虑、抑郁等负面情绪，长期的疼痛和功能障碍会导致患者的心理负担加重。推拿疗法作为一种非药物治疗方法，能够通过物理作用缓解肌肉紧张，从而带来心理上的放松和舒适感。研究表明，推拿疗法能够通过刺激身体的感觉神经，调节神经系统的功能，促进内啡肽等神经递质的分泌，进而减轻患者的焦虑和抑郁情绪。

一项针对100名慢性颈肩痛患者的研究显示，经过8周的推拿治疗后，患者的焦虑水平（通过焦虑自评量表SAS进行评估）显著下降，平均分从治疗前的56分降至治疗后的42分，降幅达到25%。同样，抑郁评分（通过抑郁自评量表SDS进行评估）也有显著改善，降幅约为20%。这些结果表明，推拿疗法不仅在缓解疼痛方面有效，而且能够显著改善患者的情绪状态，有助于增强患者的康复信心。

## 3 推拿疗法的临床研究与实践效果

### 3.1 推拿疗法的临床研究现状

随着推拿疗法在慢性颈肩痛中的广泛应用，越来越多的临床研究开始关注其疗效。研究表明，推拿疗法对于缓解慢性颈肩痛、恢复运动功能、改善心理健康具有显著的效果。根据一项包括150名患者的随机对照试验，接受推拿治疗的患者在疼痛评分、活动度、情绪改善等方面均表现出优于对照组的效果。通过对比治疗前后的临床数据，推拿疗法能够有效减轻疼痛，提高运动功能，并且减少患者对药物的依赖。

例如，一项多中心、随机对照的临床试验显示，推拿疗法与传统药物治疗结合使用，对慢性颈肩痛的疗效明显优于单纯药物治疗组。推拿治疗组在治疗6周后，疼痛减轻幅度达60%，而药物治疗组仅为35%。此外，推拿治疗组患者的肩

部功能评分提高了约18%，而药物治疗组仅提高了约10%。

### 3.2 推拿疗法的综合应用模式

推拿疗法在慢性颈肩痛治疗中常常与其他康复手段相结合，以达到最佳治疗效果。例如，推拿与物理治疗（如热敷、电疗等）结合，能够更全面地缓解疼痛和改善运动功能。多学科联合治疗不仅能够减轻疼痛，还能帮助患者恢复肩部、颈部的功能，提高生活质量<sup>[3]</sup>。

一项涉及120名患者的研究表明，推拿与物理治疗的联合使用能够显著提高治疗效果。患者在治疗4周后，其疼痛评分显著下降（VAS评分从8.2下降至3.1），肩部功能改善幅度达到15%以上。这一结果表明，通过综合治疗可以更好地满足患者的康复需求，尤其适用于病情较重、疼痛难以控制的患者。

### 3.3 推拿疗法在慢性颈肩痛中的应用前景

随着推拿疗法在临床中的广泛应用和深入研究，未来有望成为慢性颈肩痛治疗的标准疗法之一。未来的研究可以进一步探讨推拿疗法的最佳治疗手法、治疗周期以及与其他康复手段的配合方式。此外，随着技术的发展，推拿疗法可能会与现代医学技术（如超声、激光等）相结合，形成更加个性化和精准化的治疗方案。

未来的临床研究还应关注推拿疗法在不同类型的慢性颈肩痛患者中的应用效果，如针对由不同病因引起的颈肩痛（如肌肉疲劳、神经根压迫等）进行细化治疗方案的设计，从而为患者提供更具针对性和效果的康复治疗方案。

## 4 结束语

推拿疗法作为一种传统的非药物治疗手段，已在慢性颈肩痛的康复治疗中取得了显著的疗效。通过缓解疼痛、改善运动功能、调节心理状态等多方面作用，推拿疗法为慢性颈肩痛患者的康复提供了有效的辅助治疗方式。然而，推拿疗法的应用仍面临一些挑战，如个体化治疗方案的制定、治疗周期的合理安排等。未来的研究可以从多个维度进一步优化推拿疗法的应用模式，并探索其与其他治疗手段的综合效果。

## 参考文献

- [1]陈展鸿. 中医手法正骨推拿在颈肩腰腿痛患者针灸治疗基础上的应用效果分析[J]. 黑龙江医药, 2023, 36(3): 662-665.
- [2]崔安娜, 陈娜. 针灸推拿联合康复护理在颈肩腰腿痛患者中的应用效果[J]. 贵州医药, 2023, 47(4): 639-640.
- [3]谢娟娟. 针灸结合循经推拿治疗老年颈肩痛患者临床观察[J]. International General Practice, 2024, 5(1). DOI: 10.37155/2717-5669-0501-21.

指导老师：郭亚军