



正骨水

颈腰椎整脊复位疗法

■余杭骨科医院 刘添华

对于多数颈腰椎间盘突出患者而言,颈腰椎整脊复位疗法是另一较好的保守治疗方法。

整脊复位疗法,又称“脊柱(定点)旋转复位法”,是以分筋弹拨、按压梳理等整复手法作用于脊椎背脊,以促进督脉气血和畅,使椎体恢复正常,从而治疗脊椎损伤等疾病的一种方法。

本疗法很早就为医家所应用。清代《医宗金鉴·正骨心法要旨》称:“脊梁骨……先受风寒,后被跌打损伤者,瘀聚凝结。若脊筋隆起,骨缝必错,则成佝偻之形,当先揉筋,令其和软;再按其骨,徐徐合缝,背脊始直。”对损伤性脊椎病变的病因、临床表现及整复手法等已有较明确的载述。近代以来,本疗法的治疗范围有不少发展,不仅对颈椎、腰椎棘突偏歪等伤骨科疾病有较好疗效,而且还可广泛应用于由脊椎病变引起的某些疾病。

在应用本疗法时,术者应先用手触摸患者脊椎,检查各相关椎体棘突位置是否正常,患椎棘突旁有无压痛,其椎旁肌肉是否变厚、挛缩、剥离等,然后采用相应的整复手法进行治疗。

一、触按检查方法

1、术者以两手拇指指腹桡侧(或另一手拇指亦可)呈“八”字形分布,沿患者脊柱纵轴由上至下,左右分按拨摸,以了解椎旁肌肉(棘上韧带)有无变厚、挛缩、钝厚及条索样剥离等病变情况。

2、用拇指触按患者脊椎棘突,观察其是否偏歪。在正常情况下,棘突侧缘连线应与脊柱中心线平行,各脊椎棘突上下角的连线和各棘突上下角尖的连线应与脊柱中心线重叠。棘突偏歪时,患椎棘突上下角连线偏离脊柱中心线,患椎棘突上下角尖与其上下棘突的角尖连线同中心线呈相交斜线,棘突侧缘向外成角;患椎棘突旁有明显的压痛。在触按过程中,可一手触按脊椎,另一手扶持其躯体,使患者身体前屈后仰,左右旋转,以反复比较。

二、整复手法

术者以左(右)手拇指顶住患椎偏歪的棘突,用力向对侧推按,以拨正偏歪棘突;右(左)手扶持患者躯体,使脊柱逐渐屈曲,并

在向棘突偏歪一侧侧弯的情况下作顺时针或逆时针方向旋转。两手协同动作,推按一手先捺定顶住患椎棘突,在旋转的最后几度用力推按,偏歪棘突复位时指可下扞及有弹跳感。此外,在施行复位手法前后,还应根据患椎肌肉损伤及病变情况,分别采用分筋梳理、拿点摩揉等手法以舒筋活血。

三、治疗机理

通过脊椎(定点)旋转复位手法的治疗,促使患椎椎间隙及纤维环、椎间韧带发生旋转、牵拉,从而对突出的髓核产生周边压力,使突出物易于回纳,通过拨正偏歪棘突,椎体关节得以恢复正常(或代偿性)的解剖位置,使之与周围肌肉群相适应(即古医籍所称“骨合缝”、“筋入槽”),解除关节囊、黄韧带对神经根的压迫,改善椎动脉血流。此外,对合并小关节僵硬者施以旋转手法,还能松解粘连,增加活动范围,缓解疼痛。

本疗法对损伤性脊椎病变,如颈椎综合征、腰椎间盘突出症、某些损伤性截瘫等均有较好的疗效。有些病人甚而能收立竿见影之效。此外,对由脊椎病引起的高血压、心律失常、脑外伤后综合征,视力减弱或失明、耳聋等疾病也可在修复过程中获得一定的疗效。

应用脊椎(定点)旋转复位法获效的前提是明确诊断和确定病椎部位。对椎间盘突出症的检查和诊断,有以下四个特征:(1)患椎棘突位置偏歪。医者用拇指做脊柱触诊时,可查知偏歪棘突的一系列体征;(2)患椎上下棘间隙一宽一窄;(3)患椎棘突旁压痛,或伴有向下肢放射痛;(4)患处棘上韧带有条索样剥离,触及钝厚,压痛明显。凡临床具备其中一两个特征者,即可触诊。

对颈椎病、外伤后头晕、脑外伤后综合征、耳目失聪及肩臂疼痛麻木等表现为头、面、颈、臂部位症状为主者,应在颈椎段检查和确定病椎部位,并施以相应的整复手法。

对心律失常、胃痛、肋间神经痛、腹泻等表现为以胸、腹部症状为主者,应在胸椎段检查和确定病椎部位,并施以相应的手法。

对腰痛、下肢疼痛麻木、大小便障碍等患者,检查及整复手法应侧重于腰椎段。



走进一院
带你看病

腰腿痛、骨质疏松、颈椎病骨科专家为您解读 走进区一院骨科主任医师胡丰根专家门诊

■记者 商赟

上周五区第一人民医院和城乡导报联合开展的“走进一院·带你看病”第十次活动,推出的专家是骨科二科主任胡丰根主任医师。胡丰根医生从事骨科临床工作15年,擅长创伤、骨折、腰腿痛、关节疾病诊治,尤其对创伤畸形、关节置换、脊柱脊髓损伤等疾病的诊治有较丰富的临床经验。

据胡丰根医生介绍,门诊一般最常见的骨科疾病包括:腰腿酸痛、骨关节炎和颈椎病,而此次报名参加活动的读者也都不同程度地患有这些疾病。读者齐女士是因为腰部疼痛来就医的。胡丰根医生分析腰腿痛一般是由三种疾病造成的。一种是椎间盘突出,多见于长期久坐或长期弯腰的壮年人群,最容易出现这种疾病的是出租车和搬运工,当然家族遗传也有关系,有椎间盘突出家族史的人群应该特别注意预防,不能长期久坐或弯腰,特别要防止外伤。另一种是腰椎退变,椎管狭窄,也就是常说的腰椎骨质增生。这类疾病多见于中老年人,中老年人运动要适当,负重型运动过量会增加骨质增生的产生。

齐女士今年60多岁,多次骨折且腰背疼痛,引起这种情况最可能的原因就是骨质疏松。骨质疏松,女性更年期后多发,开始的症状是腰酸背疼,发展到最后的严重结果就是骨折,甚至是无原因的骨折。骨折部位多见于腰椎、胸椎、髋关节和腕关节。骨质疏松会出现骨量减少和骨结构不好的情况,如果怀疑自己骨质疏松可以检查骨密度和拍片。有症状,可以适当使用药物,比如补钙的二磷酸钙和防止骨质流失的降钙素。绝经期女性,有需要也可以在医生处方下使用适量的雌激素。

胡丰根医生介绍的另一种多发病是骨关节炎(骨刺),这也是一种中老年人多见疾病,也会发生在走路比较多的人群。一般有疼痛的初期患者,可以选择关节腔内注射,这可以达到一种润滑剂的效果,缓解疼痛;如果再严重一些的患患者,可以选择关节镜清理,这个小手术能有效的清理关节内的炎症和增生部位;如果关节问题已经引起行走不变,那可以选择置换人工关节。置换人工关节的手术在国外进行得非常普遍,一般对生活质量有较高要求又崇尚运动的人只要感觉关节不适,影响行动都会选择置换关节。目前国内这项手术也已经非常成熟了,关节问题的患者完全可以通过关节置换来改善行动不便的情况,不需要有太大的心理负担。

胡丰根医生说颈椎病几乎是长期低头工作者的职业病,老师、文案工作者、电脑工作者等很多都患有不同程度的颈椎疾病,而且有越来越年轻化的趋势。颈椎疾病一般不会有生命危险,但是让人痛苦不堪,会有不同类型的并发症产生,一般压迫位置的不同所表现的症状也会不一样。如果四肢同时发生问题的,走路不稳或无法行走,是压迫脊髓的表现,这种类型要通过手术解决;如果一侧上肢出现麻木、酸痛等现象,这是压迫神经根的表现,这类患者可以采取牵引的方式缓解;如果是出现头晕、头痛的现象,这就是压迫血管的表现了,一般这类患者采取的治疗方法是使用扩张血管药物。

胡丰根医生小贴士

中老年人采用爬山、爬楼梯等锻炼方式对心肺功能有一定好处,但是对于骨科来说,这类攀登的运动并不适合中老年人,这容易产生骨质增生的问题,包括腰椎骨质增生和膝关节内

的骨刺等问题。一般中老年人的运动,我们提倡适度并且不负重运动(例如游泳、骑自行车等)。

防止骨质疏松,平时在生活中要注意合理饮食,牛奶和水果都是有益于骨骼保养的。另外多晒太阳也很重要,晒太阳可以促使人体产生维生素D,可以帮助人体吸收钙质。骨质疏松患者不能害怕骨折一点都不动,缺乏运动会造成费用性骨质疏松,适当体育锻炼是必须的。不是说自己买些钙片吃就不会发生骨质疏松,普通的补钙产品,是很难被人体吸收的。

防止颈椎病,连续低头半小时,要抬头活动颈椎,可以用头做“米”字型锻炼。睡眠时枕头不宜过高,不能长时间躺在床上或躺在沙发上看电视。颈椎推拿不能盲目进行,不当的颈椎推拿会损伤神经,严重的可能会造成截瘫。

带你看病下期活动预告

下周五“走进一院·带你看病”活动将推出的专家是区第一人民医院妇科主任吕祥林副主任医师。

吕祥林医生1989年毕业于华北煤炭医学院。目前就任杭州师范学院医学院附属余杭医院临床部妇产科教研室主任,兼职副教授。曾于1994年在西安交大二附院进修1年,对妇科各类疾病具有丰富的治疗经验,擅长宫外孕、妇科肿瘤、子宫内膜异位症、慢性盆腔炎的诊治,尤其对腹腔镜下的宫外孕、卵巢肿瘤、子宫切除等手术有独到的临床经验。

如果您有妇科方面的问题,可拨打热线电话8008571600、89187376(限5名)报名。您将享受全程导医服务,并免专家挂号费。11月28日(本周五)上午9:30,本报记者将和您一起走进吕祥林医生的专家门诊。

区妇幼保健院“孕妇学校”成为省、市两级“示范”

■通讯员 谭建琴 记者 张移峰

近日,区妇幼保健院“孕妇学校”分别接受了浙江省优生优育协会专家组和杭州市家庭教育领导小组的评估验收,专家们通过查阅台账、实地踏看、访谈孕产妇后,充分肯定区妇幼保健院的创建工作,已达到浙江省和杭州市级“示范孕妇学校”标准。

区妇保院孕妇学校于1999年创办,至今已近10年。近年来,医院在孕产期健康教育方面不断地规范和创新模式:2004年推出了“准妈妈俱乐部”活动,其中“准妈妈课堂”和“准妈妈会员注册”深受孕妇和家属的欢迎;2008年又丰富了“孕妇学校”和“准妈妈俱乐部”活动内涵,分大课、小课和俱乐部活动等多种形式进行,课程内容也精心设计安排,大课的保健知识讲座、小课的实操训练、俱乐部的新手爸妈训练营活动满足了广大孕妇不同的保健知识需求。自2004年8月推出“准妈妈俱乐部”活动以来,至今已已有5698名孕妇免费参加了该活动,孕产妇受教率达90%以上,其中有4150名孕妇加入了准妈妈会员,并享受到产前检查免挂号费、住院分娩免费接送、住院医疗费用九折等优惠服务。



生育、营养饮食与乳腺癌

当乳腺癌已经成为危害女性身心健康的第一杀手;当有80%的女性害怕得乳腺癌而只有10%的人接受定期检查;当越来越多的乳房疾病就在我们身边……

开辟本专栏,旨在唤起广大女性对乳房“地位”的认识,让大家认识乳腺癌和乳房疾病,积极预防乳腺癌。唤起全社会来帮助、支持乳腺癌患者以及她们的爱情、婚姻和家庭。

本期主讲:王梅丽

余杭区妇幼保健医院乳腺科主任,区乳腺癌病友联谊会秘书长。

生育与乳腺癌

1、月经:月经初潮年龄小,月经周期短的妇女,得乳腺癌的概率高。停经年龄晚也是乳腺癌的危险因素之一。原因是这些女性体内内源性雌激素水平较高,整个行经史延长了。在20-39岁的妇女中,月经周期短的发生乳腺癌的风险增大。

2、生育:未育妇女患乳腺癌的危险性要比生育过的妇女高。而妇女生育第一胎年龄越小,得乳腺癌的风险也越小。因为第一胎足月妊娠,可以使乳腺上皮发育成熟,成熟后的乳腺上皮具有抗基因突变的能力。产次多的妇女发生乳腺癌的概率小;调查显示,两次足月妊娠间隔时间越短,一生中发生乳腺癌的风险越小。

3、哺乳史:长时间的母乳喂养可以避免乳腺癌的发生。

营养饮食与乳腺癌

1、饮食因素与肿瘤的发生有密切的关系,如长期食用腌制、熏制和发霉的食品则会增加患癌的危险。

2、脂肪与高热量饮食:少年时摄入高热量饮食使生长发育加速以及月经提前,从而导致中年时体重增加,最终会增加乳腺癌的发生。中年妇女过多摄入脂肪可增加乳腺癌的风险;停经后妇女每增加体重10Kg,乳腺癌的危险性就增加80%;

3、酒精(乙醇):每日饮酒3次以上的妇女,患乳腺癌的风险增加50-70%。

纤维素:纤维素对乳腺癌和大肠癌都有抑制的作用。

4、微量元素:维生素A类物质对乳腺细胞有保护作用;黄豆蛋白质及其重要成份Soilbin有明显的抑制乳腺癌的发生。

5、药物:化疗药物本身可以导致肿瘤的发生。另外,一些抗高血压药物如利舍平、酚噻唑、甲基多巴和三环类药长期使用有增加催乳素分泌的作用,导致乳腺癌的发生增加。而阿司匹林等具有抑制乳腺癌和大肠癌的发生作用。口服避孕药几乎不增加妇女患乳腺癌的风险,甚至包括那些服用时间长达10年以上的。

6、保健品与化妆品:防衰老化妆品、补品宜慎用;有的化妆品、防衰老的补品中含有雌激素,或是含有一些具有激素样作用的物质,长期使用或食用会增加患乳腺癌的风险;

7、改变乳腺癌患者的饮食,减少饮食中脂肪摄入。适量强度的体育锻炼,保持适中的体重指数,可延长绝经后乳腺癌患者的无病生存期。

8、吸烟和被动吸烟都有导致肿瘤发生增加。