P1 大家好。我是陈良华，今天我的授课题目是 颈椎病的康复

P2 本次教学目的与要求，首先掌握颈椎病的概念、分型及致病因素。其次熟悉颈椎病的康复评定及康复治疗方法。最后了解颈椎病的预防。

P3 接下来我将从以下五方面进行阐述。

P4 什么是颈椎病呢？是指颈椎退行性改变及其继发病理改变，累及其周围组织结构出现相应的临床表现。我们看这幅图，可以看到脊髓受压，椎间盘的变性，如果病人出现颈肩部的疼痛，颈椎活动受限，就可以诊断为颈椎病。如果没有疼痛，颈椎活动受限等症状，则为颈 椎退行性变或者颈椎间盘突出。

P5 大家都知道，颈椎病是一种常见病，多发病，日常生活中能接触到很多这种病人。我们看这幅趋势图，灰色柱子表示 1996 年颈椎病发病人数，红色柱子表示现在颈椎病的发病人数，横轴表示不同年龄段，通过这个图我们可以看到，随着年龄增大，颈椎病发病率增加。 同时发病年龄有年轻化趋势。

P6 颈椎病的发病机制。首先是因年龄等因素出现颈椎椎间盘、关节、韧带的退行性变。第二个是因为不良姿势引起的颈椎慢性劳损，看一下这幅图，有没有觉得日常生活中好多人都 是这么用电脑手机的，这对于颈椎的负荷很大，容易引起颈椎慢性劳损。第三个是头、颈部 的外伤，外力作用引起颈椎受损，第四个是由于颈椎的先天畸形引起。

P7 颈椎病临床分为 6 型。我们先看一下这个图片，不同类型的颈椎病，症状表现的范围不同。颈型颈椎病主要表现在颈肩部。神经根型颈椎病表现在颈肩部和被压迫侧的上肢，可以 为单侧上肢也可以为双侧上肢。脊髓型颈椎病可以表现为颈部以下的症状，包括四肢、躯干 及大小便的功能障碍。接下来我们将详细讲述一下各型颈椎病的表现。

P8 颈型颈椎病，以颈肩部疼痛，颈椎活动受限为主，在劳累、受凉的时候会加重，是症状最轻的一类颈椎病。

P9 神经根型颈椎病，累及颈神经根，表现为颈神经根支配区感觉和运动障碍。好发于 C5～ 6、C6～7。除了有颈肩部的疼痛，颈椎活动受限外，可以一侧或者双侧上肢持续性或间隙性疼痛或麻木，典型症状有椎间孔挤压试验和神经根牵拉试验阳性。核磁可以看到受压的节段。 神经根型颈椎病需要和腕管综合征、肘管综合征、肩周炎等有上肢疼痛的疾病相鉴别。

P10 从这张表可以看出，不同节段的神经根型颈椎病，疼痛部位，感觉肌力改变，以及反射表现都是不同的。

P11 从这张图，我们可以更加直观的理解不同节段神经根型颈椎病，表现的症状范围不同。P12 椎动脉型颈椎病，因为椎动脉受刺激或受压导致椎-基底动脉供血不足。典型症状为颈椎位置改变时，出现突发眩晕，恶心、呕吐，主要阳性体征为椎动脉扭转试验阳性。需要注意和眼源性、耳源性眩晕相鉴别。

P13 交感型颈椎病，累及交感神经引发交感神经功能紊乱。因为交感神经涉及人体各大系统， 因此会出现头痛、头晕，恶心呕吐，心律不齐等多个系统的症状。交感型颈椎病，没有阳性体征和特异性的影像学结果。很多时候要通过排除法来诊断。

P14 脊髓型颈椎病，病变累及颈脊髓，导致感觉、运动和反射障碍。具有脊髓长束受损的体征，比如四肢的肌力、感觉、反射、大小便功能障碍。典型的表现有踩棉花感和躯干有束带 感，核磁相应的脊髓也可以看到受压。需要注意和脊髓肿瘤、脊髓损伤等疾病鉴别。

P15 混合型颈椎病，是有以上介绍的五型颈椎病中，2 种或者 2 种以上表现的颈椎病。临床上很多颈椎病都属于混合性颈椎病，以一型颈椎病表现为主，伴有其他类型颈椎病的部分表 现。

P16 颈椎病的诊断原则。首先症状和体征，各型颈椎病都会有颈肩部疼痛和颈椎活动受限的表现。神经根型颈椎病及脊髓型颈椎病，因为神经及脊髓受压，会有肌肉力量及感觉减退。神经根型颈椎病有椎间孔挤压试验、臂丛牵拉试验、上肢后伸试验的阳性。辅助检查，X 线、

CT 和 MR 可以看到颈椎、椎间盘、脊髓、韧带等结构的异常，肌电图可以看到神经根型及脊髓型颈椎病神经的损伤。通过患者病史，以及阳性症状和体征，辅助检查等等，就可以诊断为颈椎病。

P17 二、颈椎病的康复评定。.首先为身体功能评定，包括颈椎前屈、后伸等活动度的测量， 如下图所示。肌肉力量的评定，包括四肢及颈部的肌肉力量，可以徒手肌力评定，也可以借助表面肌电图等仪器测定。感觉和反射的评定，包括深、浅感觉，复合感觉，各种腱反射等。 疼痛，可以用 VAS 评分，如下图所示。

P18 日常生活能力评定，通过 ADL 量表评定。分数越高，表示功能越好，生活自理能力越强。P19 颈部功能不良指数，也就是 NDI，包括 4 项是主观症状，6 项是日常生活活动，分数越高，功能越差。

P20 日本骨科学会（JOA）评定法，针对脊髓型颈椎病的评定方法，分数越低表示功能越差。包括上肢、下肢运动功能评定。

P21 上肢、下肢、躯干感觉评定，以及膀胱功能评定。

P22 三、颈椎病的康复治疗，首先卧床休息，对于症状比较严重的颈椎病患者。颈椎病患者的枕头要合适，软硬适中，高度合适，外形如图所示。这个可以保证颈肩部肌肉放松，保持 颈椎的生理曲度。

P23（二）物理因子治疗，包括低、中、高频电疗、激光等消炎镇痛的理疗，可以缓解肌肉痉挛。

P24 颈椎牵引，其作用包括很多，最适宜治疗神经根型颈椎病，可以拉大椎间隙，使椎间孔增大，解除神经根的刺激和压迫，减轻椎间盘内压力。

P25 颈椎牵引以枕颌牵引法固定。在坐位下进行治疗。根据病变部位调整牵引角度。根据患者体重、耐受性等个体差异调整牵引重量。牵引时间一般为 15-30min。

P26 颈椎牵引，要注意患者的个体差异，调整治疗的角度、重量、时间等，同时对于有颈椎不稳、脊髓受压明显的颈椎病患者，严禁进行颈椎牵引。

P27（四）手法治疗，可以缓解肌肉紧张和痉挛，改变颈椎关节活动度，如下图所示，可以借助悬吊等一些仪器进行，手法治疗专业性较高，需要进行特殊的培训。

P28 手法治疗的方法，包括中医的推拿治疗，以及西医的关节松动术。

P29（五）运动疗法，可以是治疗师辅助下的训练，也可以是患者自身进行的一种训练方法。 包括牵伸运动，增强肌力运动，协调性训练和有氧运动。

P30（六）矫形支具疗法，在颈椎病临床症状明显时可以用。有矫正颈椎的异常生物力线， 减轻疼痛，保护颈椎的作用。

P31（七）药物，分为口服药物、外用药物以及注射药物。以非甾体抗炎药物为主，可以辅助用一些肌松药，疼痛时间比较长的病人，可以加用抗抑郁药。

P32（八）手术治疗适应证，保守治疗效果不佳，出现以下情况，严重影响日常生活，可以考虑手术治疗。

P33 四、颈椎病的预防，1. 调整枕头,2. 调整坐姿 3. 调整桌椅 4. 保暖 5. 自我保健操

P34 五、本章总结及课外习题，本次科需要重点掌握的内容。

P35 今天的授课到此为止，谢谢大家。