



功能锻炼防治颈椎病

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-04

随着工作方式和生活方式的改变，人们长时间处于坐位并且屈颈机会增加，导致颈椎病发病率不断攀升，呈现出普遍化、年轻化的趋势，极大影响了人们的工作和生活。导引作为养生防病治病的手段历史悠久，《华氏中藏经》记载：“导引则可以逐客邪于关节……”是中医药改善脊柱、关节亚健康状态的重要方法。

导引在现代称为功能锻炼，通过增加肌肉力量，增强关节稳定性，提高自身保护能力，抵抗急慢性损伤能力，逆转病程演变，在颈椎病的预防、治疗、康复过程中，起到了不可替代的作用。但传统的锻炼方法如五禽戏、八段锦等，往往耗时多、难掌握，而现代社会人们生活压力大，节奏快，常常没有时间去练习。为此，根据颈部运动解剖规律，结合多年临床应用经验的整理提炼，孙树椿总结出一系列简便易行的颈项肌功能锻炼操，强调静力收缩的运动锻炼方式，从而更快捷有效地达到锻炼目的。

现将常用锻炼操介绍如下：

预备式：身体自然站立，双眼平视前方，双手叉腰。

1. 回头望月：头颈向左（右）后上方伸展至极限位，好像仰望天空中的月亮一样，之后尽力向该方向牵拉，保持3~5秒。还原。
2. 往后观瞧：头颈向左（右）后下方伸展至极限位，眼看右（左）后下方（脚跟），之后尽力向该方向牵拉，保持3~5秒。还原。
3. 侧耳贴肩：头颈尽力向左侧（右侧）屈曲，左（右）耳向左肩（右）方向靠拢至极限位，之后尽力向该方向牵拉，保持3~5秒。还原。
4. 前伸探海：头颈向左（右）前下方伸探，眼看前下方地面，之后利用头部的自然下垂、下颌的向前探伸，尽力向该方向牵拉，保持3~5秒。还原。

禁忌症：严重的脊髓型颈椎病患者、颈部活动容易出现眩晕者，以及有急性神经根性症状的患者应慎用。

中医骨伤历来强调“三分治疗，七分锻炼”，此系列颈项肌功能锻炼操动作简单易学，费时不多，利用休息片刻即可做完。其以肌肉运动学原理为指导，每步动作至极限位之后，尽力向该运动方向牵拉肌肉，并停留片刻，如此锻炼了肌肉的力量和弹性，改善了局部高应力的力学状态，维持了颈椎动力平衡，同时能防止骨骼的过早退变，也保护了颈椎静力平衡，从而避免出现疼痛、眩晕、活动受限等症状，减少颈椎病的发生。

[存档文本](#)