康复师必会的 37 个特殊检查（学习笔记）

第一讲 「压顶试验」，验证你怀疑的根性损伤

*作用

椎间孔挤压试验主要用于判断患者存在的症状是否和椎间孔减小卡压到神经根有关。这里的症状是指存在手指发麻、指尖感觉过敏及皮肤感觉减退、上肢放射痛等。

*操作步骤

Step 1　患者坐位，检查者站在患者身后，令患者头偏向患侧

Step 2　检查者左手掌放于患者头顶部，右手握拳轻扣左手背

Step 3　若出现肢体放射性痛或麻木，则说明有根性损害

注：对根性疼痛厉害者，检查者用双手重叠放于头顶向下加压，即可诱发或加剧症状

*注意事项

1）击打力量适中，不宜过大

2）阳性症状是神经根症状出现，不是局部挤压感

第二讲 怀疑椎间孔狭窄有卡压，看看「分离测试」

*作用

【椎间孔分离试验】是通过拉离颈椎增大颈椎间距离的方法，去缓解神经根卡压减轻症状，与【椎间孔挤压试验】正好相反。

椎间孔挤压试验是通过我们主动缩小椎间孔，去挤压神经根诱发出神经症状。常用在患者有着严重的神经根挤压症状时，如手臂放射痛、麻木等。

*操作步骤

Step 1　患者坐位，治疗师站在患者体侧

Step 2 一手放于患者下巴处，另一手托住患者枕部，慢慢将患者头部提起，向上牵拉

Step 3 如果患者主诉减轻，说明神经根卡压被缓解，试验呈阳性，

注：我们也可以通过减轻症状反向推导神经受压来源，如外上髁疼痛可能和 C5 有关，大拇指疼痛和 C6 有关，中指区域是我们的 C7，

小指和 C8 有关，内上髁和 T1 有关。

*注意事项

如果在分离测试时，颈部出现疼痛，可能提示我们颈部肌肉痉挛，或是韧带扭伤、硬膜受刺激等。

第三讲 斜角肌的最经典测试——「斜角肌痉挛测试」

*作用

【斜角肌痉挛测试】是判断斜角肌是否出现损伤的一个重要测试，也是检测胸廓出口综合征中常用的一个测试。

*造成斜角肌痉挛的常见原因：

长期处于圆肩驼背头前引的姿势；颈曲变直；不正确的站姿；高低肩；错误的呼吸模式等。

*操作步骤

Step 1　患者坐位

Step 2 如果是左侧斜角肌痉挛，那患者旋转头部到患侧；屈曲颈部使下巴靠近锁骨上窝

Step 3 如果斜角肌处出现疼痛，说明斜角肌处于痉挛状态，试验呈阳性，

*注意事项

这个试验的假阴性率非常高，因此需要配合另一个测试一起检查，【斜角肌缓解测试】。

第四讲：一箭双雕，「斜角肌缓解测试」

*作用

【斜角肌缓解测试】也叫肩膀外展测试。本测试在胸廓出口综合征检查中起到了非常好的效果，可谓是一箭双雕。

*什么是胸廓出口综合征

胸廓出口综合征是指由于我们的神经、血管受到了卡压造成我们上肢手麻、手涨、手僵硬、手冰凉、钝痛等。手麻可能是神经受到了卡压，手涨、手僵硬是静脉收到了卡压；手冰凉、钝痛可能是动脉收到了卡压。

*操作步骤

Step 1　患者坐位，治疗师站在患者身后

Step 2　治疗师被动地帮患者手臂外展贴近耳朵

Step　3 如果症状消失或者缓解。是因为上抬手臂导致第一肋骨上抬，缩短了斜角肌，从而放松了斜角肌间隙；如果上抬手臂手臂症状反而加重，可能是胸小肌被拉长导致胸小肌导致了卡压。

*要点

肩膀外展测试，既可以检测我们前中斜角肌的问题，也可以检测喙突处胸小肌的问题。

第五讲：阳性必诊，看胸廓出口综合征的「adson　测试」

*作用

【adson　测试】也叫深呼吸测试，是用来检测胸廓出口征中前、中斜角肌卡压锁骨下动脉的测试。

*操作步骤

Step 1　患者坐位，治疗师站在患者身后，患者坐位挺胸

Step 2　患者仰首转向患侧(转向健侧为反 Adson　试验)，检查者握住患侧上肢外展 10°

Step　3 让患者深吸气后屏住呼吸，检查者一手抵住患者下颌，一手摸患侧桡动脉

Step　4 如果发现患者桡动脉搏动减弱，就说明锁骨下动脉确实被斜角肌所卡压

*原理

原理是我们在后仰时，同侧旋转会拉长斜角肌，再用深吸气激活斜角肌，从而导致斜角肌间隙变小，挤压动脉。

第六讲：从「上肢张力测试」看上肢 3 大神经张力

*作用

【上肢张力试验（ULTT）】，又叫臂丛张力试验或 Elvey 试验。ULTT 相当于是腰椎检查时的直腿抬高试验和直腿抬高加强试验。目的是对上肢的神经结构施加压力，通过牵拉神经去诱发出上肢的放射症状，检测臂丛神经的张力。

*操作步骤

起始位置：

患者保持仰卧位，检查者站在患者的体侧。

1）正中神经张力测试：

正中神经沿肱二头肌内侧缘伴肱动脉下行至肘窝，穿旋前圆肌于前臂指深、指浅屈肌之间下行，经腕管至手掌。

▼ 具体操作

首先将患者肩膀下压和外旋转，轻微外展十度左右，接着将前臂旋后，手腕手指进行伸展，再将手肘伸展，最后将患者头部向对侧侧屈。

2）桡神经张力测试

桡神经走行在腋窝内位于腋动脉的后方，先经肱三头肌内外侧头之间桡神经沟下行至肱肌与肱桡肌之间，在此分为浅，深二支，浅支经肱桡肌深面，至前臂桡动脉的外侧下行至拇指与食指背面。

▼ 具体操作

首先将患者肩膀下压向内旋转，并轻微外展十度左右接着将前臂旋前，手腕和手指进行屈曲，向尺侧偏移，然后将肘关节伸直，最后将患者颈部向对侧屈曲。

3）尺神经张力测试

尺神经发自臂丛内侧束，沿肱动脉内侧下行，至三角肌止点平面以下转至臂后面，继而行至尺神经沟内，再向下穿尺侧腕屈肌至前臂掌面内侧，接着延尺动脉内侧继续下降到达腕部，从掌面进入手掌。

▼ 具体操作

首先将患者肩关节下压，向外旋转，并外展到 90 度左右，接着将前臂旋后，同时伸展手腕和手指，向桡侧偏移，然后屈曲肘部尽量接近头部，最后将患者颈部向对侧屈曲。

*注意要点

要注意对比以下三种痛：肌肉的酸痛，神经的灼烧痛或电击痛，韧带的尖锐痛。

同时要注意两侧对比，两侧应感觉不同。

为什么在上肢张力测试中要全程下压肩膀呢？

全程下压肩膀是为了更好的牵拉神经，因为我们的神经丛从颈椎发出后穿过前中斜角肌间隙、肋锁间隙与胸小肌下方，使肩膀下压可有效拉长此处神经长度，同时加上头的对侧屈曲，可更好地拉长神经。

第七讲：椎动脉测试

*作用

【椎动脉测试】又名颈椎四分之一象限测试，它主要是用来检测椎动脉受压的情况，存在眩晕、视力模糊等综合症状，我们称为椎动脉型颈椎病。

*操作步骤

Step 1　患者仰卧位，治疗师在患者的头侧

Step　2 被动地将患者头部带往后伸和侧弯姿势，再将患者头部旋转到同侧，停住 30s

Step　3 如果发现患者出现头晕、眼球震颤等症状，即表明对侧椎动脉可能存在问题

*原理

我们的椎动脉从下而上穿过 C6-C1 的横突孔，经过枕骨大孔进入脑内。椎动脉检查就是通过人为仰头以及侧弯地减小对侧的空间，造成对侧椎动脉受到挤压，导致暂时性的缺血。

*补充

我们上述讲的这个测试主要是检查我们的下颈椎椎动脉问题，如果需要检测上段颈椎问题，检查者将患者下巴往前带，然后做颈椎后伸，侧弯和旋转。

第八讲：用「头晕测试」，检查头晕的真正原因

*作用

【头晕测试】是用于鉴别前庭系统或者内耳与颈椎的椎动脉问题。

*操作步骤

Step 1　患者站立位，治疗师站在患者的身后，防止患者摔倒

Step　2 检查者抱住患者头部，检查者主动旋转患者头部至左右两边，在维持肩膀不动情况下，保持颈部旋转姿势一段时间，10-30s

Step 3　之后再左右旋转肩膀到末端，维持 10-30s

Step 4 若患者在两种情况下，都感觉头晕，问题出在椎动脉上，因为椎动脉被纽结而降低了血流供应；如果患者只有在旋转头部时出现头晕，问题出在内耳的半规管

*测试修订

患者闭眼，我们固定住患者的肩膀，快速旋转颈部；再测试闭眼，头部保持不动，旋转肩部，结果同上

*注意事项

保护好患者防止摔伤，在测试完后让患者充分休息

第九讲：夏普-波瑟测试

*作用

【夏普-波瑟测试】是用于检查寰枢椎横韧带是否存在损伤的测试、

*操作步骤

Step 1 患者坐位，治疗师站在患者身侧

Step 2 检查者一手置于患者前额，另一手大拇指置于枢椎棘突固定

Step 3 请患者缓慢屈曲颈部，同时检查者用手掌将患者头部向后推

Step 4 在此动作当中，若患者感觉到头部向后移动，向后移动可能伴有弹响，那本测试就为阳性。存在严重的寰枢椎横韧带的损伤

*使用场景

寰枢椎横韧带是防止寰椎向前脱位的稳定结构。类风湿性关节炎，先天性畸形，创伤，长期使用类固醇，骨质疏松等疾病很容易会导致寰枢椎横韧带变脆，造成颈椎失稳。

如果患者存在上述病症，或是在询问病史时了解到有喉咙梗阻，头面部感觉异常，头痛等问题时，就需要做本测试。

特别是在做寰枢椎矫正前，一定要拍摄 X 片检查，同时做本测试检查横韧带损伤情况。

第十讲：警惕脊髓损伤红色预警，必知「霍夫曼测试」

*作用

【霍夫曼测试】是用来检查上运动神经元损伤的测试。常见于脑

血管疾病等，也可见于颈椎病变。

*操作步骤

Step 1　患者坐位，治疗师站在患者身前

Step　2 治疗师握住患者手腕，使手腕背曲 10°，让患者手部完全放松

Step　3 另一只手食指和中指夹住患者中指，用大拇指快速探刮患者指甲

Step　4 如果患者出现手指屈曲动作，则为阳性体征，表明脊髓型颈椎病，这是红色预警

*测试原理

抓握反射是原始反射，上运动神经元损伤抑制了控制原始反射的能力。

*注意事项

如果发现双侧阳性，但是没有神经症状，阳性没有意义。

第十一讲：肩峰下撞击综合征，必做测试之一「Neer 撞击试验」

*作用

【Neer 撞击试验】是肩峰下撞击综合征的主要检查。

*操作步骤

患者可以采取站立位或坐位，检查者站在患者患侧的侧方。检查者抓住患者手臂先进行内旋，然后在肩胛骨平面内被动地将手臂完全上抬。如果患者出现肩关节处疼痛，测试阳性。就表示冈上肌或者肱二头肌肌腱可能出现了损伤。

Step 1　患者坐位或站立位，治疗师站在患者患侧方

Step　2 治疗师抓住患者手臂先进行内旋，然后在肩胛骨平面内被动地将手臂完全上抬

Step　3 如果患者出现肩关节处疼痛，测试阳性。就表示冈上肌或者肱二头肌肌腱可能出现了损伤

*动作要点

要点一：

肩关节内旋。这是有目的地在运动中使肱骨大结节向上撞击到肩

峰，从而刺激肩峰下间隙内的软组织。如果软组织存在损伤，挤压就能够诱发出疼痛；

要点二：

如果手臂外旋时测试结果也为阳性，就需要考虑肩锁关节损伤进行鉴别。

第十二讲：「空罐测试」来查冈上肌，肩外展疼痛就靠它！

*作用

【空罐测试】是用来检查冈上肌肌腱是否损伤的测试，同时也可以检查肩胛上神经是否出现病变，因为肩胛上神经支配我们的冈上肌和冈下肌。

*操作步骤

Step 1　患者站立位或者坐位，检查者站在患者患侧

Step 2 让患者在肩胛平面，即上肢与冠状面夹角 30° 平面内肩关节外展 90 度，接着让患者手臂做内转，使拇指朝向地面

Step 3　检查者在前臂施加向下的力量让患者保持住

Step 4 如果患者肩关节处出现了无力或者疼痛的现象，测试阳性。意味着存在冈上肌肌腱的损伤，或肩胛上神经病变的可能性

*动作要点

1）肩关节内转：这是为了防止三角肌前束参与进来，更好测试到冈上肌

2）冠状面内外展肩关节：这是因为冈上肌正好在冈上窝内穿出到达肱骨大结节上方，冈上肌的走向就是肩胛平面方向。在这个角度测试，冈上肌收缩处于有利位置，从而能够更针对性检测冈上肌

第十三讲：肩峰下撞击综合征必做测试之二「Hawkins 试验」

*作用

【Hawkins 试验】也是用来诊断肩峰下撞击综合征的主要检查之一。它主要检测冈上肌和肱二头肌长头是否出现损伤。

*操作步骤

Step 1　患者站立位或者坐位，检查者站在患者身前

Step 2 检查者一手抓住患者大臂，使患者肩关节前屈 90°；另一

只手握住患者前臂，使肘关节也屈曲 90°，最后内旋患者肩关节

Step 3　如果出现了疼痛，测试阳性，意味着冈上肌肌腱损伤

*试验原理

这个试验原理是人为地使肱骨大结节和冈上肌腱从后外方向前内撞击肩峰、喙突和喙肩韧带。如果有冈上肌有损伤，就会引起疼痛。这和 Neer 测试原理是相同的。

第十四讲：手提重物有疼痛？就用「speed's　肱二头肌测试」

*作用

【speed's　肱二头肌测试】是专门用来检测肱二头肌是否损伤的。

*操作步骤

Step 1　患者站立位，检查者站在患者侧面

Step 2 让患者肩屈曲 50°，保持手肘伸直并且前臂旋后，使掌心向上

Step 3 在患者前臂处施加向下的阻力，让患者保持住。如果出现疼痛或者无力，代表肱二头肌损伤

Step 4 接着让患者前臂旋前，掌心向下，再给予患者向下的阻力。

Step 5 对比前后两次疼痛程度。如果旋前位疼痛减轻或消失，更能证明肱二头肌损伤的结论

*原理：为什么要将前臂内旋呢？

肱二头肌具有使肩关节和肘关节屈曲的作用，还能将前臂旋后。其中，屈肘功能只有在前臂旋后时才能被最大程度激活。就像在健身房练习肱二头肌时，只有前臂旋后的举铁，而没有前臂旋前下的举铁。

因此，当前臂旋后时，抗阻能够最大化刺激肱二头肌。而在前臂旋前后，完成动作的主要是三角肌前束。

第十五讲：手臂难内旋？用「抬离现象」看肩胛下肌

*作用

【抬离现象】是用来检测肩胛下肌是否损伤的主要测试。

*操作步骤

Step 1　患者呈站立位，检查者站在患者身后

Step 2 检查者用手将患者手臂放在身后腰椎中段，在其手掌处施

Step 3 如果患者无法将手抬离背后，或者肩部出现了疼痛或无力，则测试阳性。代表肩胛下肌损伤

*作用

【冈下肌回弹测试】是用来测试冈下肌以及小圆肌是否存在损伤的测试。

*操作步骤

Step 1 患者站立位，检查者站在患者侧面

Step 2 检查者一手握住患者大臂，在肩胛平面内将患者手臂被动外展至 90 度

Step 3 随后，握住患者另一只手前臂，将肘关节屈曲 90 度，将患者肩外旋到底，让患者维持此姿势

Step 4 如果患者无法维持此姿势，前臂向下落或者疼痛，测试阳性。代表冈下肌或小圆肌损伤。

*注意要点

这个测试首先要确定在外旋到末端时，肩关节无疼痛，测试才有意义。增加难度时，需在外旋末端施加内旋阻力，来更好刺激外旋肌群。如果只是被动外旋中就出现疼痛，则更要考虑肩胛下肌损伤。

第十七讲：肩锁关节的特殊检查，「水平内收测试」

*作用

【水平内收测试】也是用来诊断肩锁关节是否损伤的测试。

*操作步骤

Step 1 患者站立位或者坐位，检查者站在患者侧边

Step 2 检查者一手握住患者大臂使肩关节屈曲 90，另一只手在对侧肩膀后侧稳定，防止躯干旋转，然后水平内收跨过身体中线到对侧肩膀

Step 3 如果在肩锁关节或者胸锁关节出现疼痛，测试阳性，代表相应关节问题

*原理

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/026132202234010203