



运动治疗技术

Technology of Therapeutic Exercises

院校：长沙民政职业技术学院
主讲：曹玛丽

运动治疗技术



牵引技术



颈椎牵引技术



一

颈椎牵引的生理效应

二

常用牵引方法

三

临床应用及注意事项

四

不良反应及预防措施

颈椎牵引的生理效应

(一) 增大颈椎椎间隙

- ❖ 颈椎牵引通过牵引带沿身体纵轴方向对颈椎施加拉力，以对抗体重而加大椎间隙，使椎间盘产生负压，促进突出物的回纳复位，缓解椎间盘组织向周缘的外突压力
- ❖ 同时使后纵韧带紧张，并起到向前推压作用，以改变突出物成骨赘与周围组织的相互关系有利于缓解神经根受压
- ❖ 在颈椎牵引中椎间隙增大值最大节段通常为C6-7，其次是C4-5，上颈段不如下颈段那样容易分离
- ❖ 椎间隙分离最大的部位位于后部，且随着屈曲的角度增大而加大

(二) 牵伸挛缩组织，改善脊柱的正常生理功能

- ❖ 颈椎疾病常引起疼痛和颈椎关节活动受限，从而使其周围肌群发生继发性痉挛(对慢性肌肉劳损患者，则可发生原发性肌痉挛)。
- ❖ 肌痉挛可以进一步发生压迫症状，同时造成关节活动减少，血液循环障碍，进而加重症状。
- ❖ 牵引可以牵张挛缩的关节囊韧带和周围的肌群，放松处于痉挛状态的肌肉，减少颈椎的应力，阻断上述恶性循环，从而缓解症状，改善或恢复脊柱的正常生理功能。

（三）纠正椎间小关节的紊乱，恢复脊柱的正常排序

- ❖ 颈椎退变、椎间盘突出时可继发小关节功能紊乱或半脱位，滑膜嵌顿。
- ❖ 牵引治疗可在缓解肌肉痉挛的基础上，解除嵌顿的小关节囊，恢复小关节的正常对合关系，调整错位关节和椎体的滑脱及恢复正常的生理弧度。

（四）扩大椎间孔，减轻神经根压迫症状

- ❖ 神经根型颈椎病可因椎间孔变窄,再加上继发性因素如外伤、受凉等而导致局部充血、水肿,使神经根受压加重。
- ❖ 颈椎牵引可扩大椎间孔,缓解椎间孔中的神经根和动、静脉所受的压迫刺激,甚至神经根轴和关节囊之间的粘连也有可能得以松解;从而有利于消除水肿,改善局部血液循环,减轻压迫症状,有利于损伤的软组织修复。

（五）恢复颈椎的正常排序

- ❖ 对颈椎骨折、脱位又无法承受大重量牵引的患者，可行颈椎的小重量持续牵引，限制颈椎活动，在脊柱外伤的早期制动有固定和复位作用，有助于理顺和恢复颈椎的正常排序。



常用牵引方法

(一) 颈椎徒手牵引

- ❖ 概述：颈椎徒手牵引是治疗师用手对患者颈部进行牵引以达到治疗目的的一种治疗技术
- ❖ 作用：一是治疗作用，二是可作为尝试性手段，判断是否可以实施牵引

(一) 颈椎徒手牵引

1、徒手坐位牵引

- ❖ 患者体位：坐位
- ❖ 治疗师体位：站立于患者后侧
- ❖ 操作手法：前方上肢屈肘用手托住患者下颌部，后方手固定在后枕部，双手同时发力支持患者头部重量，将患者头沿身体纵轴方向向上拔伸，并维持20-30s
- ❖ 注意事项：患者尽可能放松



（一）颈椎徒手牵引

2、徒手卧位牵引

- ❖ 患者体位：仰卧位于治疗床，头颈部稍前屈
- ❖ 治疗师体位：立于治疗床头或坐位，用双手支持患者头部重量
- ❖ 操作手法：治疗师上方手掌置于患者下颏，下方手托住患者枕后部。治疗师双臂采用等长收缩的方式施加牵引力量
- ❖ 注意事项：要求治疗师站立姿势和手法必须稳定，然后逐渐地有控制地将重心向后倾倒，以此牵引患者颈椎。



（一）颈椎徒手牵引

3、临床应用

- ❖ 适用于各型颈椎病在推拿过程中配合治疗手法,尤其是脊髓型颈椎病在治疗时牵引参数很容易控制,而且在牵引过程中,被牵引的颈椎节段以上和对侧关节突关节活动较小或是没有伸展。
- ❖ 对患者颞颌关节处无压力,不会引起颞颌关节的疼痛。
- ❖ 以上两种方法可作为颈椎牵引的预试验,特别是机械牵引前的尝试性牵引。

(二) 颈椎重锤牵引

1、坐位牵引

- ❖ 患者体位：坐位，可根据需求，使颈椎处于中立位、后伸位或前屈位
- ❖ 牵引角度：一般认为采用颈椎前屈 $10^{\circ} - 30^{\circ}$ ，可使颈椎间隙显著增宽；垂直牵引时最大应力作用于颈椎上段，增大前屈角度则最大应力位置下移
- ❖ 牵引重量：牵引重量约相当于正常成年人体重的10%，年老体弱者为体重的5%。
- ❖ 牵引时间：每次牵引时间一般为20~30min；大重量牵引者牵引时间宜相应缩短至5~15min



(二) 颈椎重锤牵引

2、卧位牵引

- ❖ 床上斜面自重牵引:将床的头端升高约15cm形成斜面,在床垫和褥子之间铺上一层硬板。患者头枕10cm高的硬枕,枕颌牵引带上端固定于床头,患者身体向床尾移动将牵引带拉紧,借助患者身体下移趋势进行牵引。治疗初始以30min为1单位,休息后逐渐延长牵引时间,睡前停止牵引,以保证患者睡眠充足。
- ❖ 床上重锤持续牵引:患者仰卧在水平床面上,颈部垫一个普通枕头,床头安装滑轮,枕颌牵引带跨过滑轮与重锤相连。重锤重量从3- 4kg开始,待患者适应后逐渐增加重量,最高可达7kg。牵引时间每次20~30min,每天1~2次。

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/566021221233011001>