

颈椎反弓能扎针吗？

高源洁

北京中医药大学第三附属医院

许多颈椎病患者在拍片子时会看到报告上写有“颈椎生理曲度变直”或“颈椎反弓”类似的描述，那么这些究竟代表了什么含义呢？

其实，正常的颈椎像一张弓一样，在颈部肌肉和韧带的牵拉下维持“C”形向前的生理曲度。这种形态既保证了颈椎活动的灵活性，又维持了颈椎的稳定性。如果长期处于不良姿势，如长期低头、伏案工作、高枕睡眠等，就会导致颈部肌肉、韧带劳损，张力调节能力下降，使颈椎逐渐失去正常的生理曲度，甚至向相反方向弯曲，即“颈椎反弓”。

颈椎反弓会产生一系列的病理变化，危害很大。由于颈椎反弓使颈部处于非协调的受力状态，因此会进一步引发骨质增生，韧带肥厚，椎间盘突出压迫脊髓、神经根、椎动脉，从而出现颈椎病相关的临床症状，如颈痛、肩臂痛、肢体麻木、恶心呕吐、头晕头痛、失眠、健忘等，严重时还会引起瘫痪。因此，颈椎反弓应引起高度重视。

一、颈椎反弓能扎针治疗吗？

颈肩腰腿痛是中医针灸的优势病种，颈椎反弓也能扎针治疗。针刺可以放松颈部肌肉，减轻疼痛和僵硬感；调节脑循环，缓解头晕、头痛症状；改善局部代谢，减轻慢性炎症对椎间盘和韧带的损害；配合康复训练可帮助恢复颈椎力学平衡，延缓病程进展。需要注意的是，如果伴有颈部骨折、局部皮肤破损、发热、凝血功能障碍则不宜针刺。若出现脊髓受压、椎管狭窄等严重结构性病变，则应优先考虑骨科就诊。

二、扎针能让反弓的颈椎恢复原状吗？

颈椎反弓是一种骨性结构改变,意味着颈椎的骨骼和韧带已经发生了形态上的变化。长期的不良姿势导致颈部韧带被拉长、松弛或挛缩,失去了原有的弹性和维持颈椎正常曲度的能力。仅靠针刺很难逆转这种结构性的改变,但可以缓解肌肉痉挛,减轻症状,延缓病程发展。

三、平时需要注意些什么?

颈椎反弓不能只靠治疗,平时的预防和保健也至关重要。下面介绍几种方法:

1. 避免长期低头,不要卧床看书、看电视;对于长期使用电脑的工作者,应适当抬高显示器,尽量平视或轻微仰视屏幕。
2. 避免使用高枕。仰卧时,枕头高度应等于拳头竖立起来的高度。中间低、前后高的枕头能对颈椎起到更好的支撑作用。侧卧时,枕头高度应等于一侧肩部的宽度。
3. 长期伏案工作者,应每小时起立做颈椎保健操:保持躯干不动,依次做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩和顺、逆时针环转动作,动作要缓慢、轻柔。随后,双手交叉依次放于枕部和颈椎中段,头向后用力,双肘夹紧向前用力,坚持几分钟。
4. 积极参加体育运动和户外活动,如游泳、慢跑、羽毛球、太极拳、放风筝等;要尽量避免高强度对抗性运动及对颈椎有较大冲击的活动,如拳击、柔道、过山车、蹦极等。
5. 注意颈部保暖。

小结

颈椎反弓患者可以进行针刺治疗,但需以医学评估为前提,切勿盲目自行锻炼,追求“彻底根治”。若保守治疗3个月症状无改善或出现肢体无力、行走不稳,需及时转诊骨科或神经外科。