

# 急性期颈肩疼痛的护理策略：中药熏蒸与穴位按揉的联合效应

杨莹 刘艳平 戚晓霞\*

上海市中国人民解放军海军特色医学中心 200050

**摘要：**目的：论中药熏蒸联合穴位按揉在急性期颈肩疼痛患者中的应用。方法：随机选择在我院医治的急性期颈肩疼痛患者90例，按随机方式分组，其中45例使用中药熏蒸进行护理(对照组)，另45例使用中药熏蒸联合穴位按揉进行护理(实验组)，经观察对比，得出结论。结果：护理之后实验组患者颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分明显优于对照组，差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。结论：使用本研究方法进行护理，可以有效改善颈肩疼痛，减少NRS疼痛评分，值得临床推广应用。

**关键字：**中药熏蒸；效果；颈肩疼痛；穴位按揉

军事训练是军队在日常工作中最重要的任务之一，尽管军事管理部门通过科学宣传、合理安排训练计划等方式，不断改进和完善军事训练的工作内容，然而，军事训练仍然呈现出增加的趋势，特别是在长期负重训练、长时间低头工作和战士整体素质下降等因素的影响下，导致军人颈肩痛的患者数量逐年增加，主要以急性损伤为主，其症状主要表现为多功能肌群和软组织损伤，如果错过了治疗的最佳时机，就容易导致软组织的水肿、增生和痉挛等慢性问题。这种疾病长期对身体和心理健康产生影响，导致生活和工作中出现许多不便<sup>[1-2]</sup>。本研究采用中药熏蒸联合穴位按揉，分析在急性期颈肩疼痛患者护理中的应用及影响，旨在提高临床效果，经观察后临床效果满意，报告如下。

## 1. 资料及方法

### 1.1 一般资料

我们按随机方式分组2022年1月-2023年12月就诊于我中心中医科住院和门诊确诊为急性期颈肩疼痛(疼痛时间大于等于24小时)，且皮肤无破损，否认过敏史的军人90例。用随机数字法分为对照组：年龄18-55岁，平均为(36.91±1.45)岁，共45例；实验组：年龄18-55岁，平均为(36.62±1.66)岁，共45例。

基本资料差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组：使用中药熏蒸进行护理：

①熏蒸前的准备。全面了解受试者的临床资料，评估皮肤状况，有无心脑血管疾病，明确患者的禁忌症，与受试者介绍中药熏蒸疗法的过程和功效，使其保持轻松地状态，

中药为：川芎15g、透骨草10g、红花10g、桂枝12g、羌活10g、独活10g、伸筋草10g、葛根30g、威灵仙15g、桑枝10g等，煎至200ml药液，加1000ml水倒入中药熏蒸仪治疗机中加热；中药熏蒸以风池、风府、天柱、大椎、肩中俞、肩外俞等为主穴，身柱、肺俞、膏肓、心俞、天宗等为附穴。

②熏蒸中的操作。嘱受试者行俯卧位或坐位，暴露熏蒸部位，中药熏蒸仪熏蒸口对准疼痛部位，距离10cm-15cm，时间20-30min，熏蒸强度4-6档，温度控制在37℃-42℃。

③熏蒸后的护理。结束后擦干熏蒸部位，仔细检查皮肤状况，嘱穿好衣服，饮200-300ml温开水，休息10min，注意保暖，防止风寒侵体。治疗疗程时间为1次/隔日，3次/周，连续两周2周，最后进行评价。

④宣教。在疗程中关好门窗，避免受风；严密观察患者情况，随时询问患者感受，疼痛缓解程度，加强与患者的沟通，以便掌握患者的具体情况。

实验组：在对照组基础上实施穴位按揉护理，方法同下：

①在熏蒸后，操作者以拇指或食指指腹先按压、后以揉法施术或用大鱼际、小鱼际、掌心揉法于患侧部位，按揉大椎、肩髃、肩贞、肩井4个穴位，每个穴位1-2min，共20-30次，达到舒筋通络，祛邪扶正等效果。

②嘱患者进行头颈部前屈、后仰、左右侧偏，然后手握拳，屈肘抬起，提肩扩胸，最后放松还原。

③注意事项：穴位按揉可左右手交替进行，带有酸胀感，做放松运动时应缓慢进行，切不可用力过猛。

④嘱受试者做胸前上举，再外旋、外展、后伸的动作，

动作需轻柔缓慢,平均七个呼吸点做一个动作,试验者运用拇指按压式的方式来确认疼痛范围,治疗周期同对照组。

### 1.3 指标判定

两组使用急性颈肩疼痛评估量表、NRS疼痛评分表对疼痛程度进行评价,得分越低,疼痛程度越轻。

### 1.4 统计学方法

使用SPSS 24.0软件分析数据,以t检验颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分等计量资料( $\bar{x} \pm s$ ), $P < 0.05$ 为有统计学意义。

## 2. 结果

### 2.1 护理后两组颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分状况

实验组颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分明显优于对照组,差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。具体数据见表1。

表1: 两组患者颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分情况对比 [ $\bar{x} \pm s$ , 分]

组别	n	颈肩疼痛评分	NRS疼痛评分
实验组	45	42.76 ± 2.90	2.52 ± 0.50
对照组	45	56.22 ± 2.94	4.89 ± 1.26
t值	-	21.864	11.728
P值	-	0.000	0.000

## 3. 讨论

住院和门诊就诊的军人患者,颈肩痛通常是由长期的身体局部负重训练或其他原因引起的,患者可能由于长时间工作和生活压力过大,导致相关肌肉和软组织受到了损伤,因此身体更容易受到外邪入侵,长时间处于同一姿势或者不良姿势可能会导致身体局部的肌肉、软组织和筋膜发生水肿、增生和痉挛等变化。在临床实践中,目前的西医治疗手段存在一个缺点,即治疗效果的显现需要一定的时间,而且容易反复发作,同时也会出现皮肤过敏等不良反应,患者的工作和生活受到极大的困扰,对部队军人的体能训练和身心健康造成了严重的影响。在临床中军队治疗急性期颈肩疼痛常用药物存在治疗周期长,皮肤易过敏且容易复发的特点,特别对于训练伤仅能起到暂时性缓解作用,若时常训练,容易由急性转为慢性等各种问题,部分患者效果并不理想。

在当前临床实践中,针对颈肩疼痛患者的治疗主要采用中医药方法,根据中医理论,颈肩疼痛的疾病可能是由患者过度劳累和外邪侵袭引起,导致患者的经络气血阻滞不畅,所以,在中医诊断和治疗过程中,主要采用行气活血的方法。中药熏蒸是一种科学的方法,可以帮助对患者的身体进行调理,中药熏蒸的方法使得药物能够直接作用于患者的

病灶位置,经过温热作用以及药物有效成分的透皮吸收,药物在局部会产生较高的浓度,从而减轻患者颈肩部或者肌肉部位的损伤,具有提升血液循环、优化局部代谢、增强炎性物质吸收以及缓解肌肉痉挛等效果<sup>[3-5]</sup>。在本文采用的自拟中药方剂中,桂枝具备抗炎和抑制细菌生长的作用,而川芎则具有活血化瘀的功效,伸筋草具有活血化瘀、疏通经络和缓解疼痛的功效,诸药合用具有祛风湿、散寒通络的功效,能加速患者康复过程并减轻颈肩疼痛。穴位按揉是按照中国医学理论,经络腧穴学说为依据,通过按摩穴位来达到防病治病的一种方法,这种方法可以通过刺激人体特定穴位,激发经络之气,来达到通经活络、调节人体机能、缓解肌肉酸痛以及平衡阴阳的效果<sup>[6-7]</sup>。运用中药熏蒸联合穴位按揉对患者进行护理干预,该种护理干预方式治疗过程舒适度高,不易过敏,不易复发,疗效显著,经济实惠。急性肩颈疼痛症属于中医痹症范畴,在急性期,疼痛通常是由气滞血瘀所引起的,中药熏蒸可以在一定程度上促进患者的血液循环,以及帮助患者体内炎性物质的排除,穴位按揉渗透力强,能够放松肌肉,疏通经络,缓解疲劳,在治疗急性期颈肩疼痛方面取得了较好的效果,因此受到了广大基层官兵的青睐。因此根据中药组方,配合主要穴位进行熏蒸治疗<sup>[8-10]</sup>。本研究使用不同的护理方式对比数据,得出结论。结果显示,实验组患者颈肩疼痛评分、NRS疼痛评分明显优于对照组,两组间数据对比有显著差异( $P < 0.05$ ),表明实验组使用中药熏蒸联合穴位按揉的效果优于对照组,表明中药熏蒸联合穴位按揉方法非常简单,操作也非常容易,而且无痛苦,舒适度高,疗效显著、无明显副作用,易于患者接受,并且价格实惠,具有很高的推广价值<sup>[11-12]</sup>。

总之,使用本研究方法进行护理,可以有效改善颈肩疼痛,减少NRS疼痛评分,因此它具有重要的推广价值和临床应用价值。

### 参考文献

- [1] 邹国钊,龚辉. 中药熏蒸法联合针刺穴位治疗颈肩腰腿痛临床疗效分析[J]. 科学养生, 2021,24(1):134.
- [2] 秦海燕,张亚莉,冯春燕. 穴位按摩联合中药熏蒸对神经根型颈椎病的护理效果分析[J]. 保健文汇, 2021,22(9):200-201,262.
- [3] 覃永泉. 针灸联合中药熏蒸治疗颈肩腰腿痛的效果[J]. 深圳中西医结合杂志, 2021,31(7):69-71.

- [4] 林博文. 自拟中药汤剂熏蒸联合针灸治疗颈肩腰腿痛的效果[J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(9): 86-87.
- [5] 金波, 翟璟璇. 温针灸联合中药熏蒸治疗老年颈肩腰腿痛的临床效果[J]. 中国保健营养, 2021, 31(19): 77.
- [6] 王志恒, 周奎龙, 梁志杰, 等. 温针灸联合中药熏蒸治疗老年颈肩腰腿痛的临床效果[J]. 世界中医药, 2020, 15(12): 1801-1805.
- [7] 武和发. 自拟中药汤剂熏蒸联合针灸治疗颈肩腰腿痛的效果评价[J]. 中国保健营养, 2020, 30(19): 123.
- [8] 池凌. 针刺疗法联合中药熏蒸疗法治疗腰痛的临床疗效观察[J]. 北方药学, 2023, 20(2): 14-16.
- [9] 白东琴. 内热针联合中药熏蒸治疗颈肩腰腿痛患者的效果[J]. 中国民康医学, 2023, 35(7): 98-101.
- [10] 金美君, 廖莹盈, 方昭. 对颈肩腰腿痛患者联用中药熏蒸疗法和针刺疗法进行治疗的临床效果分析[J]. 智慧健康, 2022, 8(20): 71-7478.
- [11] 经振兴, 谢素军, 闫应西. 针刺联合中药熏蒸治疗颈肩腰腿痛临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37(5): 854-856.
- [12] 林博文. 自拟中药汤剂熏蒸联合针灸治疗颈肩腰腿痛的效果[J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(9): 86-87.