

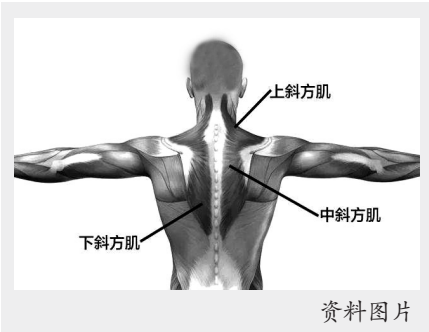
中医适宜技术

斜方肌损伤的治疗方法

□权伍成

斜方肌位于颈背两侧,呈三角形,左右两侧相合成斜方形,从颈背开始,沿着脊椎一直连接到肋骨底部。斜方肌可能在多种情况下受伤;在运动时,不小心也会拉伤斜方肌。

斜方肌是一块经常被大家忽视的肌群,甚至很多人连斜方肌损伤后的症状是怎样的的都不知道,就更别提治疗了。其实不管是劳损还是拉伤,人们都应该对斜方肌给予足够的重视,并及早进行修复。



资料图片

位置

起点:以腱膜起自枕骨上项线内侧1/3、枕外隆突、项韧带、第7颈椎棘突和全部胸椎棘突。

止点:上部肌束,斜向外下方,止于锁骨外侧1/3的后缘及其附近的骨面。中部肌束,平行向外方,止于肩峰内侧缘和肩胛冈上缘的外侧部。下部肌束,斜向外上方,止于肩胛冈下缘的内侧部。

作用:上部肌束收缩可上提肩胛骨,下

部肌束收缩使肩胛骨下降,全部肌束收缩可内收肩胛骨,使肩胛骨向脊柱靠拢。

神经支配:副神经,来自C3-4神经前支。

病因病理

- 1.突然的外力创伤。
- 2.不良习惯、不当姿势等慢性外力牵拉。
- 3.慢性外力压迫。
- 4.肢体结构。
- 5.情绪和环境问题。

临床表现

上斜方肌:引传痛,颈后外侧至乳突部疼痛,甚至到颞部和眼眶区,是紧张性头痛的主要原因。还会有下颌角及耳后、眼部疼痛,偶尔到下齿。其他症状有头晕、耳鸣、听力下降、颈部僵硬、活动受限、转头困难。

上斜方肌激痛点位于上斜方肌肩上前部游离缘中部,即肩井穴附近。

附着性激痛点位于斜方肌上部起点

处,约天柱穴处。

中斜方肌:激痛点相对较少见,可出现于中斜方肌任何纤维的中部,主要位于C7-T3棘突之间。

通常位于肩胛提肌在肩胛骨的附着部位内侧约1厘米处,接近于水平方向的纤维中间,约肩外俞穴稍内侧。

下斜方肌:引传痛,后枕部脊柱两旁,乳突、肩峰部疼痛,肩胛骨上部深处酸痛,弥漫性压痛。肩胛骨内侧缘及下方灼痛,可触及筋结索。

下斜方肌激痛点位于下斜方肌下部外缘,肩胛骨下角附近,大约位于肌纤维横跨过肩胛骨的内侧处,约膈俞穴、膈关穴处。

附着性激痛点位于下斜方肌外侧肌肉肌腱交接区域,约位于肩胛冈内侧缘下方凹陷处。

触诊定位

骨性标志:1.枕骨上项线,第7颈椎棘突,第1到第12胸椎棘突。2.肩胛冈、肩峰和锁骨。

步骤:从肩胛冈向脊柱方向可触及中斜方肌;向枕骨方向可触及上斜方肌;向下部胸椎方向可触及下斜方肌。

针刀治疗

体位:患者俯卧位,胸下垫枕头,低头。**定点:**斜方肌激痛点,上斜方肌前缘中部、肩胛冈内侧缘、枕骨下项线等。

针刀方向:刀口线和斜方肌肌纤维方向平行,针体方向与皮肤表面呈90度;在上斜方肌处可用左手拇指和其他四指提捏肌肉,针刀从后向前的方向刺入。

内手法:快速刺入皮肤,缓慢探索进针刀,针刀刺到病变处可有阻力感,纵行切开2刀~4刀即可。

外手法:术毕,医生在患处用拇指横向钝性剥离硬结肌纤维一两次。

注意事项:针刀不可刺入过深,以免引起气胸。

疗程:针刀治疗需要间隔7天,每4次为一个疗程。

(作者供职于北京裕和中西医结合康复医院)

每周一练

(细胞、组织的适应、损伤与修复)

一、同一胚层分化成熟组织转化为另一成熟组织的过程为

- A.化生
- B.机化
- C.分化
- D.再生
- E.增生

二、水肿细胞电镜下观察,主要细胞器的病变是

- A.肿胀的线粒体和扩张的内质网
- B.发育不良的桥粒
- C.肿胀的溶酶体
- D.肿胀的核糖体
- E.扩张的高尔基体

三、下列病变中属于不可逆性改变的是

- A.细胞水肿
- B.线粒体膜破裂
- C.核碎裂
- D.线粒体肿胀
- E.粗面内质网脱颗粒

四、下列哪一个脏器通常易发生凝固性坏死

- A.肾

B.脑

C.肠

D.子宫

E.肺

五、肉芽组织取代坏死组织、血栓以及渗出物的过程称为

- A.化生
- B.机化
- C.分化
- D.再生
- E.增生

六、下列哪种组织细胞再生能力最强

- A.骨骼肌细胞
- B.神经节细胞
- C.软骨细胞
- D.心肌细胞
- E.神经胶质细胞

七、完成瘢痕性修复的物质基础是

- A.上皮组织
- B.肉芽组织
- C.毛细血管网
- D.纤维蛋白网架
- E.炎性渗出物

(答案见下期本版)

上期答案(6月11日)

一、E	二、C	三、B	四、B
五、A	六、B	七、A	八、D

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85967078

中国公民健康素养66条(14)

家养犬、猫应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射狂犬病免疫球蛋白(或抗狂犬病血清)和狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致,一旦发病,病死率达100%。

狂犬病暴露分为三级:接触、喂养动物或完好的皮肤被犬、猫舔舐,为Ⅰ级暴露;裸露的皮肤被犬、猫轻咬,或被犬、猫轻微抓伤,但皮肤无破损,为Ⅱ级暴露;皮肤被犬、猫抓伤、咬伤,或破损伤口被犬、猫舔舐,为Ⅲ级暴露。Ⅰ级暴露者,无须进行处置;Ⅱ级暴露者,应立即处理伤口并接

种狂犬病疫苗;Ⅲ级暴露者,应立即处理伤口并注射狂犬病免疫球蛋白(或抗狂犬病血清),随后接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

为控制狂犬病传播,饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要使用大链,或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人。

(据《中国公民健康素养66条》)



万里/制图

河南卫生健康干部学院秋季招生:护理、助产、康复技术、农村医学

河南卫生健康干部学院是1985年经河南省人民政府批准成立的公立院校,隶属河南省卫生健康委员会,是全省集医药卫生类学历教育和健康养老技能培训为一体的综合性院校、河南省首批健康养老护理教育培训基地、中国研究型医院学会健康照护师培训基地、省级文明单位。30余年砥砺前行,造就了一支爱岗敬业、业务精湛的教师队伍,教师中具有高级职称的有28人,享受国务院特殊津贴的专家、河南省职业教育教学专家、河南省学术技术带头人、河南省教育系统优秀教师、河南省高等学校教师师德建设标兵等14人,为社会输送5.3万名合格专业人才;在2017年、2018年全省护理技能大赛中荣获团体二等奖、一等奖,5人荣获个人一等奖。河南卫生健康干部学院已成为培养护理、康复、健康养老人才的摇篮。

河南卫生健康干部学院位于郑州市花园路北段,地铁2号线北三环站A出口,十几条公交线路在此交会;教学设备齐全,医学实训中心约7000平方米,现有解剖实训室、助产实训室、康复实训室、健康照护技能实训室、显微镜实训室、形象训练室、智慧教室、多媒体教室、多功能学术报告厅,为学生提供信息化平台和实训场所;实行准军事化管理,坚持“领导带班、班主任值班、学生会检查、与家长沟通等制度”,确保管理无缝隙不间断;注重思想政治教育、与传统文化教育、职业技能教育,开展多种多样的社团活动,丰富学

生的业余生活,培养健康向上的生活情趣;生活设施齐全,学生公寓冬有暖气,夏有空调,学生餐厅菜品丰富可口。严格的学生管理和精心的后勤服务,为培养新型卫生健康人才提供了良好保障。

招生对象

河南户籍15周岁~19周岁的应届或往届初中、高中毕业生。

助学政策

一、学费全部免除。
二、国家资助。根据国家现行政策,符合以下条件的学生可享受国家助学金(2000元/年)。

1.国家连片特困地区(嵩县、汝阳县、洛宁县、栾川县、鲁山县、卢氏县、南召县、内乡县、镇平县、淅川县、光山县、新县、固始县、淮滨县、商城县、潢川县、新蔡县、兰考县、民权县、柘城县、宁陵县、商水县、沈丘县、郸城县、淮阳县、太康县)的农村籍学生全部享受。
2.其他家庭经济困难学生按一二年级在校生(扣除国家连片特困地区农村学生)15%的比例评比享受。

三、“雨露计划”助学补助。按相关政策,从2016年秋季学期开始,对河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生进行助学补助。河南卫生健康干部学院出具学籍证明,学生到所在地扶贫部门办理。

四、河南卫生健康干部学院设立奖学金和家庭困难补助。

实习就业

河南卫生健康干部学院高度重视学生实习和毕业生就业工作,充分发挥卫生健康行业优势,与河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院、郑州大学第一附属医院、郑州大学第五附属医院、郑州人民医院、河南张仲景大药房股份有限公司、河南爱馨养老服务集团、深圳平乐骨伤科医院等20余家医院、养老机构、企业,建立教学实习就业基地,为培养技能型人才和学生就业提供保障。

升学深造

毕业生可参加单独招生和对口升学,通过考试升入河南医学类高等专科学校,继续接受高等学历教育。

报名方式

一、通过“河南省普通中等专业学校招生信息平台(<http://zzlq.hcgo.gov.cn>)”报考河南卫生健康干部学院,招生代码:123。
二、通过招生办电话报名。
报名热线:(0371)65666335 60207780
18203601135潘老师 17839957577王老师

欢迎您到河南卫生健康干部学院学习!

广告

洛阳市中医药学校2020年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中职示范校建设单位
河南省中职高水专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地76亩(1亩=666.67平方米),建筑面积28600平方米,有全日制

在校生4600余人,成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师86人。该校常年开设医、护、药系列9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目

前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规

划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接

到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考的应往届初中、高

中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

2020年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	0134110	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	0014102	500	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	0114108	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	0184111	150	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药技术	0034105	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
助 产	0024103	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址:<http://www.lyzyyxx.com>

邮编:471400
E-mail:lyzyyxx@188.com

广告