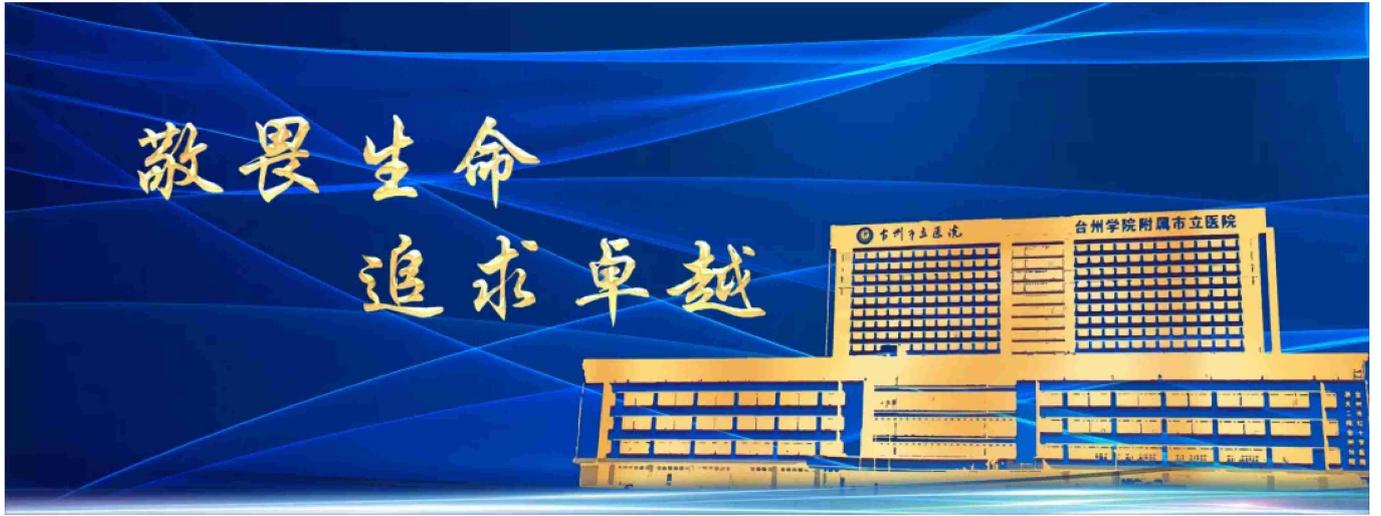


老是胸背痛、胸闷心慌，小心是胸椎小关节紊乱

台州市立医院 2024年12月26日 19:57 浙江



近期，康复医学（针灸推拿）科医生经常听到有患者咨询这些问题：



医生，我背部胀痛，呼吸咳嗽也痛，做了很多检查都说是正常的，这怎么回事啊？



医生，我昨天在沙发上躺了几个小时，现在感觉肩膀和背部疼痛，翻身也疼痛，做了CT，结果说是正常的，到底怎么回事啊？



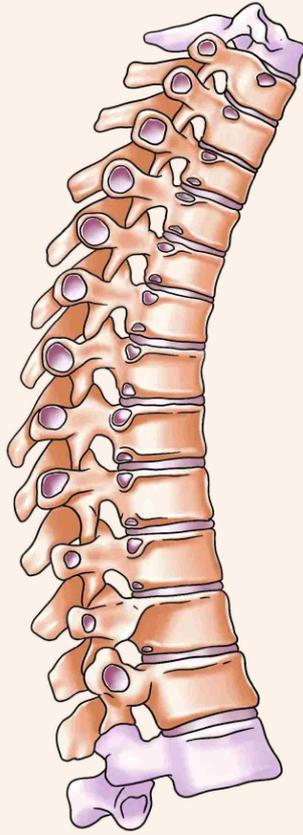
医生，我最近总感觉胸闷、心慌，有时候心跳的很快，但是心电图检查又说没啥问题，我该怎么办啊？



你有可能患有胸椎小关节紊乱。

胸椎小关节紊乱

由于胸椎小关节正常解剖位置改变导致神经、血管等周围软组织的功能受到伤害而出现相应的症状和体征称胸椎小关节紊乱症。



胸椎小关节由胸椎后关节、肋骨小头关节、肋横突关节三组关节构成，属联动微动关节。在外伤、劳损、胸椎椎间盘及胸椎韧带退行性变等情况下可使胸椎小关节正常位置改变，胸椎内外平衡失调进而导致胸椎小关节后仰或仰旋移位而紊乱。

临床表现

临床上，胸椎小关节紊乱最常见的表现为脊背疼痛，还包括肋间神经痛、呼吸咳嗽时疼痛、肝区疼痛、胸痛、胸闷憋气、心悸咳喘、胃肠道功能紊乱、胃脘痛、慢性胆囊炎等。

胸椎小关节紊乱症其损伤部位在背部，病位在胸椎，故其主要症状是脊背疼痛很容易理解，如果刺激到临近的肋间神经或者交感神经，还可表现为不同程度的急、慢性肋间神经痛和脏器功能紊乱等症状，而这些症状又常被误诊为心血管、呼吸系统、消化系统等病症，特别是慢性期，背痛常不明显，其内脏症状更为突出，成为主证。**鉴别要点在于症状的出现往往与体位变化或呼吸有关。**

危险因素

不良姿势、软铺休息、外伤、受凉等都可能造成胸椎小关节紊乱。

诊断依据

- 1、有腰背部慢性劳损或外伤史。
- 2、疼痛主要表现在背部，还包括颈肩痛、胸肋痛等症状。
- 3、**脊检结果（最重要）**：胸椎触诊发现病损处胸椎棘突偏离中轴线，或后凸、前凹，其偏歪一侧软组织局限性压痛，肌紧张，棘上韧带可摸到条索状硬块。
- 4、胸椎X片/CT/MR：一般无异常发现。

中医治疗方法

中医常见的治疗方法包括手法、针灸、微刃针（刃针）、康复理疗、口服药物等。

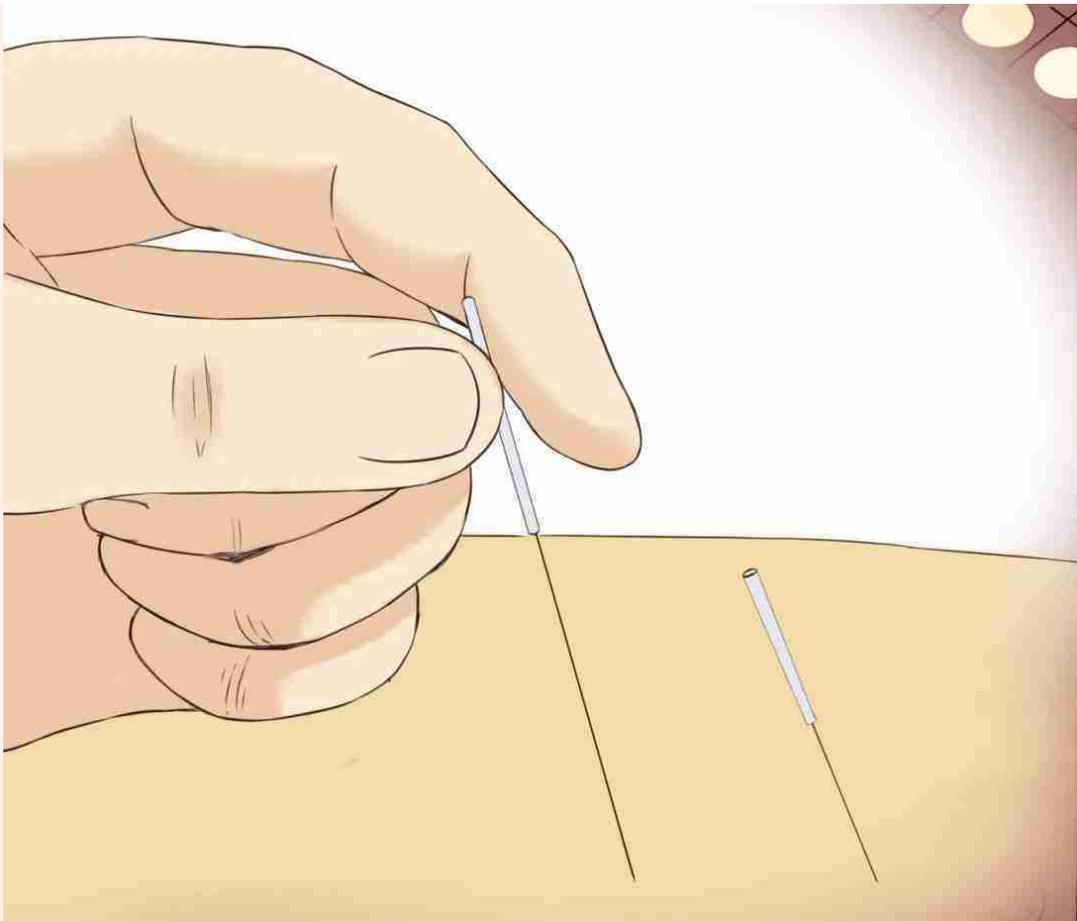
1、**手法复位**：可分为三步进行，先局部放松手法，再施复位手法，最后理筋结束。

放松手法：以手法施于胸椎两侧软组织，以缓解肌肉痉挛，疏通经脉，减轻疼痛。

复位手法：有俯卧推按法、仰卧按压法、牵引推压复位法、仰卧对冲法等，往往配合患者呼吸，施寸劲力，可闻及关节整复的响声。

理筋手法：手法施于患处进行疏筋理筋，使局部肌肉放松，利于疾病恢复。

2、**针灸治疗**：局部取穴可选取错位椎体两旁夹脊穴、阿是穴，远道取穴可选后溪、肺心、正筋、正宗等。



3、**微刃针（刃针）治疗**：该疗法借鉴融合了针刀、刃针、超微针刀、筋针、浮针以及肌筋膜等疗法，通常进针深度仅3-5mm，无需麻醉及激素，是一种疼痛轻微、副作用少、操作简单的新疗法。针对该病的施术部位，主要为病变局部筋结点。

4、**康复理疗**：红外线、中频电治疗等。

5、**药物治疗**：药物治疗因无法发挥上述疗法的局部治疗作用，常作为辅助手段，可选非甾体类抗炎药、盐酸乙哌立松片等。

平时防护要点

1、**纠正不良姿势**，尤其是要**避免葛优躺**，这个姿势对胸椎负荷最大。同时要**避免久坐**，建议每坐1到2个小时后起身活动片刻。

2、许多就诊者往往是于一觉睡醒后出现症状，一般是由于睡姿不当，或是床垫过软导致，建议**选取有一定硬度的床垫**。

3、中医骨伤认为筋主骨从，即骨头的微小错位，其根源往往在于筋失其位，即肌肉力量不足缺乏对骨的约束作用，故平时可**开展背部肌力训练**等，如小燕飞、瑜伽、普拉提等。



4、受寒可致背部软组织血液循环不畅，肌肉紧张，因此要注意背部保暖，避免受凉。



作者 | 康复医学（针灸推拿）科 郎珈望

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郎伯旭 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

