

康复基础

富贵包的解剖结构及治疗手法

生活中，经常会看到颈部顶着一个“大包”的人，因为他们大多数比较富态、体型较胖，所有我们通常叫它富贵包。

“富贵包”这个名字其实在医学界是没有的，最先开始叫的是在美容界，而后便流传开来。

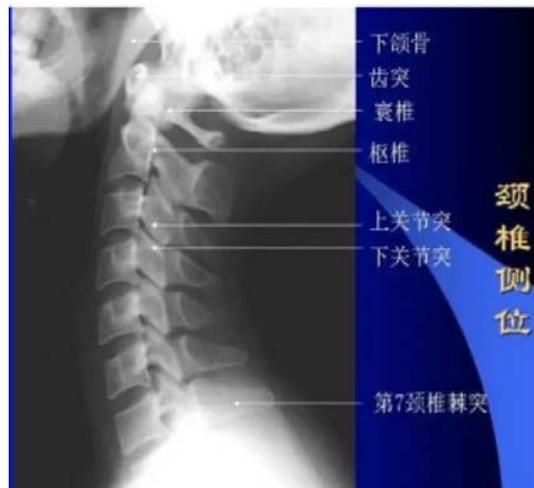


名字虽然“富贵”，但这包实在不是什么好包。不仅十分影响美观，还经常与颈椎疼痛麻木、颈肩肌肉紧张、颈曲变直等同步出现。近年来，“富贵包”越来越呈现年轻化，不仅常出现于办公族、IT工作者，许多学生也发现自己颈后凸起了“大包”。

那么，“富贵包”究竟是什么呢？它与其他颈肩不适有怎样的关系，会对人体造成怎样的危害？我们应该如何对“富贵包”进行评估和处理呢？

这篇文章呢，主要是想跟大家分享一下，关于富贵包的起源，也就是“富贵包”的解剖分析；第二就是如何来处理消除“富贵包”。 “富贵包”其实在我们医学界的称呼是「颈后大包」，当然，这个也只是通俗的叫法，并不是权威的核定名称。它主要表现为颈根部的大鼓起，是一种增生，一般没有特别的疼痛表现。主要会影响我们的外观形象和颈椎的生理活动能力。

它是精确定位在第七节颈椎以及上段胸椎处的一个软组织脂肪化、增生的现象。常见于女性、久坐办公人群、低头族和老年人。



颈后大包其实是一个不良姿势体态形成的结果。伴随着这个结果，还有很多其他的症状，如头晕、头疼、耳鸣、颈部肌肉张力高而导致的头颈活动度减少等一系列问题，甚至腰椎、骨盆、下肢的问题都与颈后大包有密切关系。

为什么这么说呢？让我们来仔细看看颈胸交界处的解剖分析。



附着在第七节颈椎和上段胸椎的肌肉软组织，主要有较表层的菱形肌、上后锯肌、头颈夹肌、半棘肌等和深层的多裂肌回旋肌等。

这些肌肉软组织特别是深层的多裂肌，长期废用渐渐脂肪化，表层的肌肉也容易出现结节短缩，形成类似增生的现象，也就是我们看到的颈后大包。

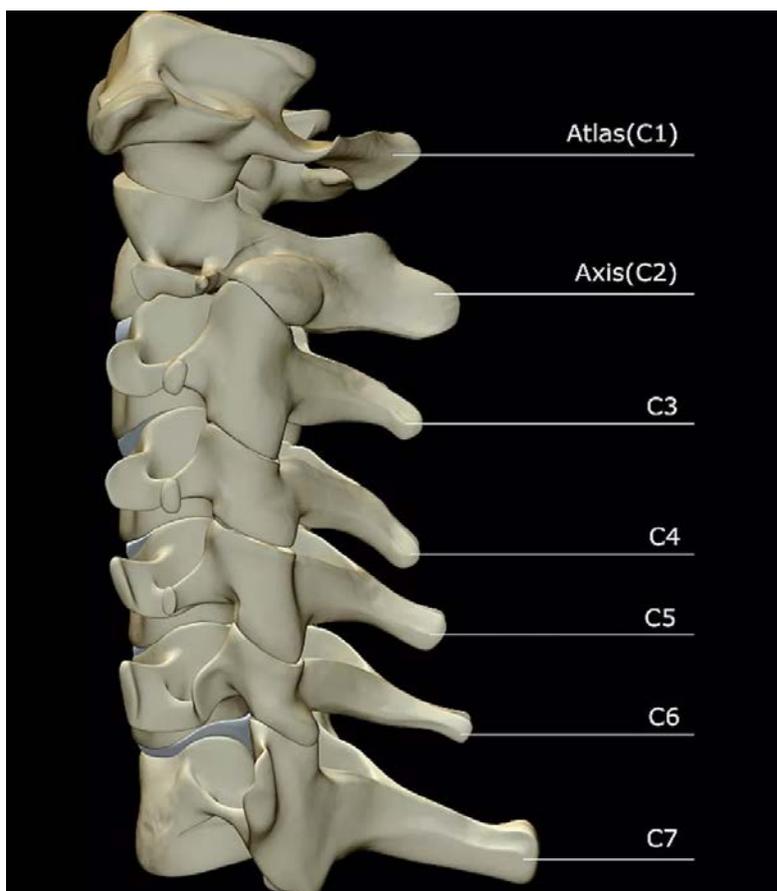
▲ 比喻：脊柱就像一列火车



为了让大家更清晰地理解颈后大包的成因，我们将脊柱简单地比作一辆火车，火车的每一节就相当于我们脊柱的每一节椎体。对脊柱这辆“火车”而言，**有三条主要的运动轨道，即矢状面的屈伸运动轨道、冠状面侧屈运动轨道和水平面的旋转运动轨道。**

单从骨骼结构上看，我们的第七颈椎较适合做屈伸和侧屈的关节运动，旋转的关节运动很少，而胸椎是适合旋转的关节运动。从骨骼结构的角度看「颈后大包」，它确实处在人体脊柱结构功能上过渡、应力相对集中的区域，这里较容易出现问題。

我们再来仔细看看椎体间关节突关节。如果“车厢”间连接情况不太好，也就是说**第七颈椎与相邻椎体存在对位不正**的话，脊柱这辆“火车”在任何一条轨道上行驶运动时都会阻碍重重。



这种情况下，想要保证脊柱这辆“火车”正常行驶，只能暂时将这节车厢从整个列车中排除出去，不让它跟随列车在轨道上行驶。久而久之，这节废用的车厢被用作堆放杂物，这就形成了「颈后大包」。

我们再用解剖术语解释一遍这个过程——**对位不良的第七颈椎在关节运动时难以较好地配合其他脊柱关节，一起在一个或者多个运动轨迹上活动，而导致了废用性脂肪化或者保护性增生。**

举例来说，比较常见的是第七颈椎在水平面上存在旋转，连接两个椎体的关节突关节就像连接车厢的铁链被拧了一圈，整个火车要在矢状面运行轨道上行驶时，偏向水平面轨道的车厢不能同其他车厢一起正常运行，为了保护车厢不被磨损破坏，车厢周围就要包绕一些东西。如果把大包解剖开看，这些东西更多的是脂肪，它像软垫一样保护我们的椎体。

椎体的对位是最初的诱因，直接导致大包日渐产生的原因是第七颈椎的相对后移、伴随上段胸椎的后突，颈椎曲度增大、含胸驼背。颈后大包其实就是姿势或体态不良的结果。

了解了「颈后大包」的成因，我们该如何进行处理呢？

关节是活的，关节形态状态是被动的。所以我们处理颈后大包的思路或者关注点应更多地放在周围软组织上，特别是上述提到附着在这两节椎体上的肌肉组织。

就典型的第七颈椎和上段胸椎旋转错位而言，处理时可以通过对第七颈椎直接关节手法操作将它复位并与相邻椎体契合，相当于“把翻车的车厢直接推回正轨”。这样的手法难度较高、操作不熟练容易造成伤害。

一个大包的形成也不是一天两天的事。在进行关节复位后，还需要处理椎体周围肌肉组织的张力失衡，这要求我们更深入地思考为什么椎体会旋转。

这里我们配合一个案例来为大家分析。

- 周 xx，女 46 岁，20xx 年 x 月份就诊，症状表现为颈椎疼痛，双手小指麻木，持续的头痛头晕，也不能寐。颈椎变直，颈胸交接部有明显的突起，有“富贵包”典型体征。

▼ 处理一：右侧菱形肌的张力位激活

通过触诊发现，高小姐椎体棘突偏向左，左侧颈胸结合处肌肉软组织张力相对右侧较大。在处理时，我们要刺激激活右侧肌肉组织，把右侧肌张力提高。比如对右侧菱形肌刺激，就能促使右侧菱形肌收缩，抓着偏向左侧第七颈椎的棘突转回中立位。

如果椎体时旋转和侧弯的，我们通过张力较差侧的肌肉激活比如菱形肌拉长位的激活，或者是通过弹力带将两侧连接两侧附着于肩胛和胸椎上的肌肉张力训练平衡。

▼ 处理二：手法松解枕下肌群和胸锁乳突肌

在处理完椎体水平面上的旋转错位后，更重要的还需要考虑他的上颈段，相对第七颈椎的前移，或者说颈曲过大和上段胸椎的后突问题。

现代人大多有久坐伏案的习惯，即使放松也喜欢瘫坐在沙发上——即典型的腰椎后弯、骨盆后倾、驼背、下颈段屈曲，上颈段后伸的姿态。

不难发现，在这样不良体态下，矢状面上的绝大多数问题都源于坐位时腰椎曲度，以及引起的膈肌升降活动减少、呼吸表浅、肺活量降低、腹部松弛、腹压不足甚至胸闷气短心慌等问题。那么，处理矢状面已经形成的颈椎曲度过大、头前引的问题时，我会进行枕下肌群、胸锁乳突肌和锁骨侧胸小肌的处理。

▼ 处理三：训练中下斜方肌、菱形肌

上交叉体态下，前侧张力大于后侧，因此，处理思路也是松解前侧、减少前侧肌群的张力并加强后侧肌群张力。主要训练中下斜方肌和菱形肌。

进一步训练颈椎关节的逐节运动。再往下呼吸训练腹压建立、骨盆的中立位等。最重要的需要适合自己正确的坐姿去维持。

总结：「颈后大包」的处理本质

到此，我们为大家分享了针对高小姐「颈后大包」的处理思路。其实，引起「颈后大包」的原因还有很多，造成的症状也各有不同，需要根据评估对症处理，但所有问题都可以归结为我们第一部分中分享的“在三条轨道上翻车”。以颈后大包作为主题，告诉大家如何去处理大包的同时更重要的是告诉大家治疗的整体观念以及科学运动的重要性。