

6. 康养专业群教师（推拿方向专任教师）岗位试讲内容

注意事项：

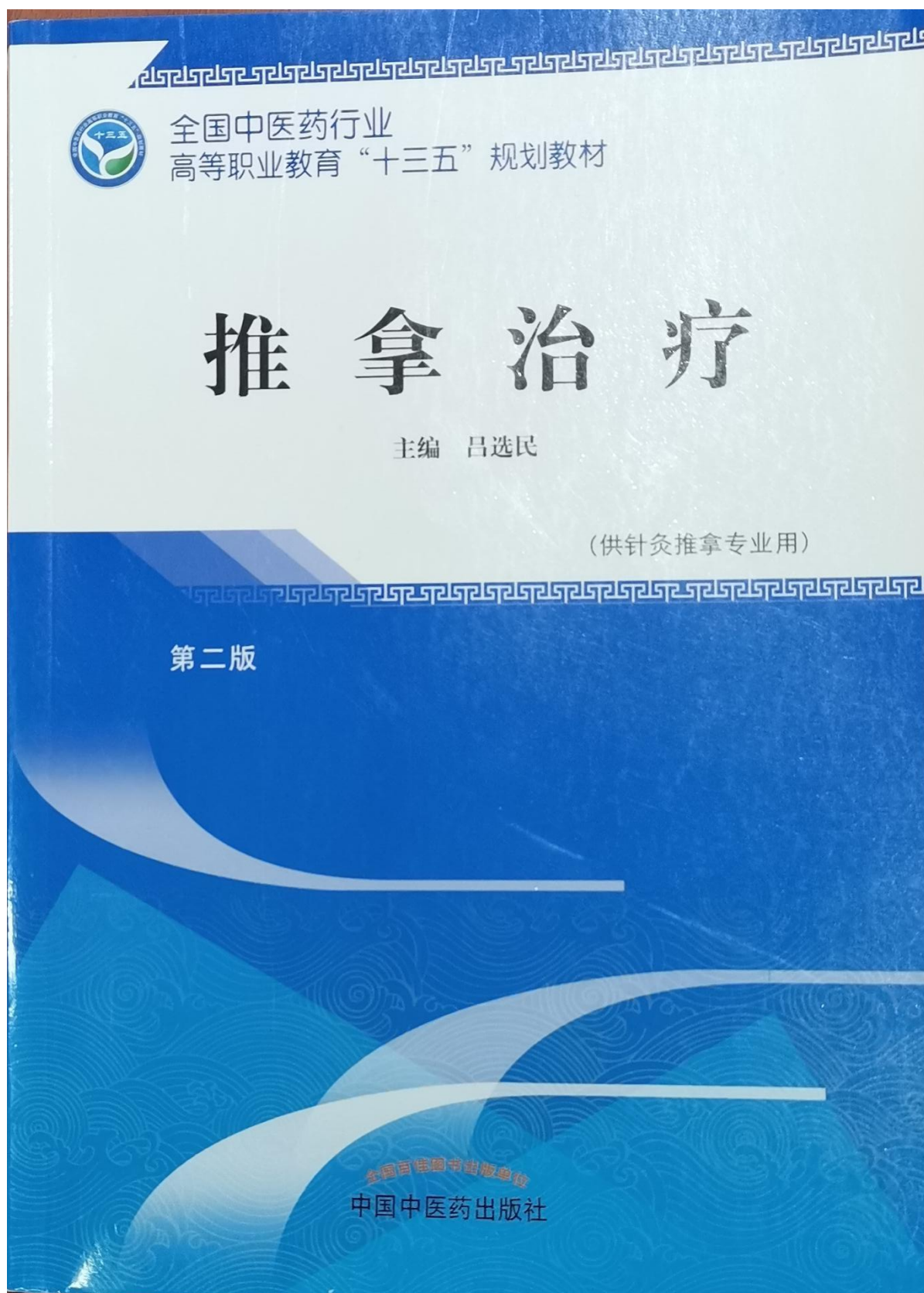
1. 每位考生试讲时间为 8 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

教学内容： 中篇 各论
模块七 骨伤科疾病
项目一 落枕

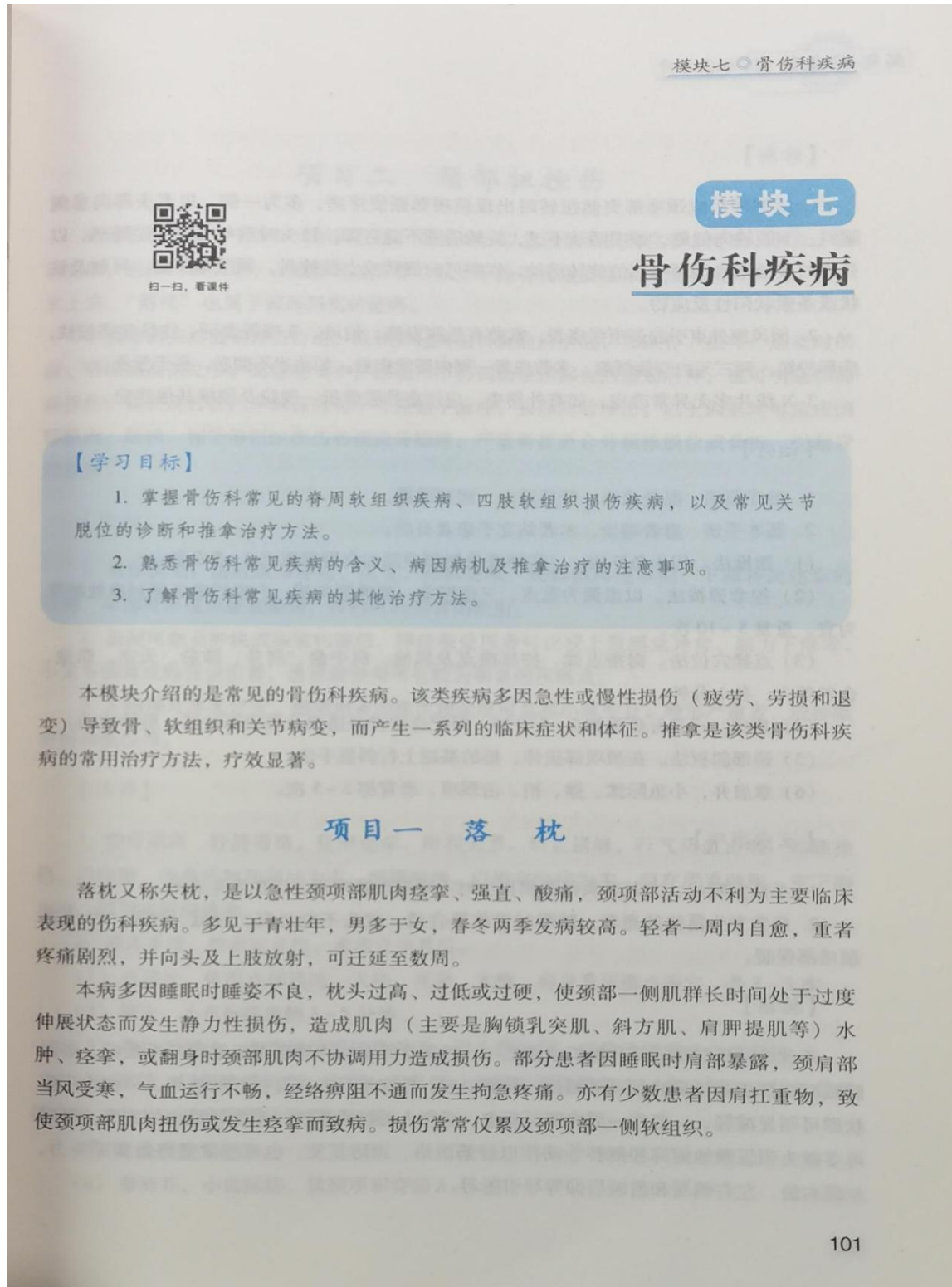
教学重点：落枕的诊断、治疗、注意事项，可自备教具及自备案例。

教材信息：教材名称《推拿治疗》（第二版），中国中医药出版社，2018.06 出版，吕选民主编。

教材封面



教学内容：中篇 各论
模块七 骨伤科疾病
项目一 落枕



【诊断】

1. 睡眠醒后或颈项部突然扭转时出现颈项部僵硬疼痛，多为一侧。患者头部向患侧倾斜，下颌转向健侧，颈项活动不灵，旋转后顾不能自如，转头时常与上身同时转动，以身体的转动来代偿颈项部的旋转活动，疼痛可向肩背或上肢放射。颈项部压痛，可触及块状或条索状阳性反应物。

2. 因风寒外束引起颈项强痛者，常兼有恶寒发热、怕风、头痛等表证。往往起病较快，病程较短，两三天内即能缓解，多数患者一周内即能痊愈。如治疗不彻底，易于复发。

3. X线片多无异常改变，如有外伤史，应注意排除骨折、脱位及颈椎其他病变。

【治疗】

1. 治疗原则 温经通络，舒筋活血，理顺肌筋。

2. 基本手法 患者端坐，术者站立于患者身后。

(1) 滚推法。用小鱼际滚、一指禅推患侧颈项部和肩胛部肌肉3~5分钟。

(2) 捏拿弹拨法。以患侧为重点，三指捏拿、弹拨颈项部，力度以患者感到患处酸胀为宜。重复5~10次。

(3) 点揉穴位法。拇指点揉、按揉痛点及风池、肩中俞、肩井、肺俞、天宗、曲池、合谷等穴，各1分钟。

(4) 滚法。小鱼际滚患侧3~5分钟，并配合缓慢地摇颈及颈项部前屈、后伸活动。

(5) 颈部斜扳法。在颈项部拔伸、摇的基础上行斜扳手法。

(6) 拿肩井，小鱼际揉、擦、拍、击颈项、肩背部3~5次。

【注意事项】

1. 手法宜轻柔，尤其行头颈部斜扳法时不可强求弹响声，以免发生意外。

2. 经常发生落枕的患者，睡眠时垫枕要合适，枕头不能过高、过低、过硬，并注意颈项部保暖。

【按语】

落枕是常见的颈项部软组织损伤之一，西医学称本病为颈项部肌筋膜纤维质炎。多因睡眠时头部姿势不良或颈项部扭挫、受寒引起，推拿治疗本病有很好的效果，一次治疗症状即可明显减轻，一般在一周内即可痊愈。成年人若经常落枕，常为颈椎病的先兆。平时可多做头颈缓慢地俯仰和侧转等动作以舒筋活络、预防复发，也可经常坚持做颈项争力、左顾右盼、左右侧屈和前俯后仰等导引练习。