

頸及肩膊痛

吳黃玉桂物理治療師

在現代人生活中，肩頸痛非常普遍。頸是脊椎骨中最靈活的部份，使頭可左右上下自由地活動。在眾脊椎骨中，頸骨是最細小的，亦十分脆弱，很容易受到意外創傷和磨損；不良姿勢或習慣，會加速頸椎的退化，導致骨刺的形成及退化性病變的出現。工作過勞及精神緊張，亦會引致肌肉繃緊，產生痛症。在了解肩頸痛之前，需先認識頸椎的構造。

頸部的結構：

頸椎骨共有七塊，椎骨之間有椎間盤，它是有弧度，並非直直的，而是微向前彎。頸部的結構十分複雜，除了頸椎骨、椎間盤外，還包括肌肉、韌帶、中樞神經、分支神經和血管等。這七塊頸椎骨上，支持着一個大約重12至17磅的頭髓，可想而知頸椎骨及頸肩肌肉所承受的壓力有多大。頸部分支神經不只負責頭、頸部及肩膊的感覺與肌肉的活動，它更伸展至雙手。因此如果頸部有毛病，除了頸痛外，還可能會導致頭痛、頭暈、作嘔及手部麻痺無力等現象。

癥狀：

- 頸、肩部肌肉緊張及痠痛。
- 頸椎關節活動幅度減少。
- 頭痛、頭暈及肩胛骨疼痛。
- 上肢麻痺、肌肉乏力、知覺減少。
- 上肢神經反射減弱，甚至消失。

引致頸部毛病的原因包括：

受傷：突然的轉動會損傷頸骨、肌肉和關節。例如交通意外，車向前進，撞到物件；或者車從後被人衝撞，都會令到頭向前後翻動。傷勢當然視乎衝力的方向及大小，坐椅頭墊的位置。一般來說，坐車時，頭部應該靠近頭墊，而頭墊的高度應在耳部之上，才可在交通意外時發揮保護作用。另外，跌倒致頭碰撞而拉傷頸部，或運動損傷等等。

退化性病變：隨着年齡的增長，骨椎間會漸漸損耗、退化、發炎。

情緒緊張的影響：工作過勞和精神緊張，肌肉無法鬆弛而得不到休息。



頸部姿勢不當：長期伏案工作的人士，如坐姿不正確，經常低頭，或頭向前伸，那十多磅重的頭會加重後頸肌肉的負荷，日積月累不知不覺地致頸部受到損傷。

護理：

充足的睡眠和休息可消除頸部不適及促進康復。冰墊、暖敷、止痛藥、止痛膏等都有助鬆弛頸膊肌肉及減輕痛楚。避免突然扭轉動作。但可輕輕地轉頭頸，放鬆肌肉。更需要注意睡眠、坐、立及日常生活的姿勢，以免加深病狀。

物理治療：

物理治療師替病者詳細檢查後，會根據其病癥症狀，找出病因並進行治療。一般來說，冰或熱敷、關節舒整術、正位法、超聲波電療、干擾波電療、牽引法、運動、改正坐姿及不正確的姿勢，對治療頸膊痛均具有顯着的效用。



預防的方法：

1. 站立時，眼要平視，下顎收入，雙肩放鬆，挺胸及下腹微向內收。
2. 坐的時候，不要彎着背，頭部不前傾或下垂，以免令頸背過份彎曲。應保持腰頸背挺直。不要過勞你的頸部。閱讀、書寫、打字或編織時，要不時抬起頭，轉動一下，讓頸部肌肉稍作休息。
3. 睡眠時，應注意枕頭的承托力及高度，以保持頸部的正常弧度。而習慣側卧者，枕頭的高度應與肩膊的潤度相約。此外，不要習慣俯睡，因為頸骨長時間扭在一邊睡，容易引起落枕（即馴黎頸）；也應避免斜倚在牀上閱讀。
4. 工作時，應將枱和椅的高度作適當的調校，避免工作時縮起肩膊，身向前彎或側傾。應保持腰背頸的正常弧度。如需要長期接聽電話，應不時左右耳兩邊交替，不要聳肩側頸來支撐電話筒，最好改用耳筒電話(head-phone)。
5. 避免使用洗手盤洗頭，最好用花灑。
6. 適當和適量的頸部運動，不但可減輕頸膊疼痛，更有預防復發之功用。它可保持頸椎關節的活動能力，強化頸部及肩膊肌肉，減慢頸椎退化的速度。但患有頸痛的人士，應請教物理治療師，選擇一套合適的保健運動。

頸的毛病，可帶給你長期的痛苦，所以應提高警覺，從今天起好好保護你的頸部。