

頸部酸痛的預防與保健

經復健科醫師檢視

頸部痠痛可說是現代人的通病，發生的原因主要是由於頸椎，及周圍軟組織(韌帶、肌肉、椎間盤)的慢性損傷或退化，壓迫刺激頸部的脊髓、神經根及血管，引發頭、頸、肩、手臂以及胸部的疼痛。主要是以40歲-60歲的中壯年居多，多見於長期低頭工作或有頸部外傷的患者，另有椎間盤退化性病變、椎間盤突出、骨質增生、先天性畸形或外傷者亦容易有此症。

上班族中對頸部痠痛的不良因子，最常見的是長期固定在同一個姿勢，尤其是固定在不良的姿勢；再者就是不當及重複性的施力動作。此外，頸椎本身要支撐整個頭部的重量，負荷越大，角度越大時，都使頸椎退化的現象提早出現。長久下來，慢性頸痛、韌帶拉傷、肌筋膜疼痛症候群，甚至退化性關節炎，都不請自來，嚴重者，還會有頸神經根壓迫的症狀出現。高危險的工作族群包括：長時間伏案的上班族、使用電腦螢幕、繪圖工作者……等。

而所謂的不良姿勢，通常是指人體頸部前屈超過20度，後仰超過5度，或者過度扭轉的姿勢。此外，抬舉手臂的工作姿勢時，也會造成頸肩部肌肉的過度負荷。而處於不良的過度扭轉的姿勢時間越久，頸肩部發生痠痛的比例也隨之增加。當頸肩部長期處於一固定姿勢時，頸部肌肉會一直處在一緊繃的狀態，而影響局部的血液循環，讓頸肩部的肌肉容易疲勞。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



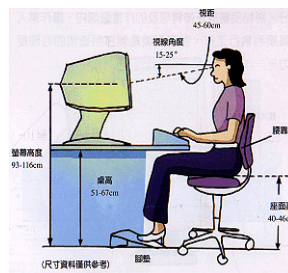
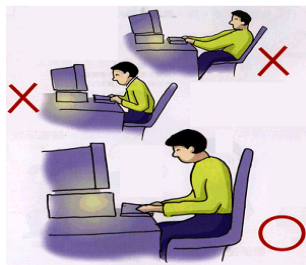
烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

◆ 復健及注意事項

運動開始的時間與原則:

1. 急性疼痛時，維持良好姿勢是最重要的保健。
2. 急性疼痛不適合以下的運動，請和醫師討論後再進行。
3. 運動治療的目的在預防下一次的發作，因此效果並非立竿見影，但持之以恆方能日起有功，達成預防的效果。
4. 運動的強度，請切勿與他人比較。正確的運動強度應由較弱的運動強度，較短的運動時間但次數多來開始，漸漸加強運動強度與時間。
5. 運動時或運動後產生疼痛，請立即停止運動治療，並請詢問醫師或治療師。
6. 因為肌肉強化運動會有比較多的憋氣，如果您罹患高血壓或其他心血管疾病，請提醒醫師或治療師!

標準坐姿為—兩肩自然平放，腰椎挺直，上臂於體側自然下垂，前臂與上臂成90度，或略向上呈10-20度左右，手腕部和前臂保持同一水平位置，大腿和椅面成水平，小腿和大腿約成90度，若腿部覺得有壓力，使用腳凳，腿部要有可變換姿勢的活動空間。



◆ 運動治療項目

【放鬆頸部肌肉的運動】

1. 關節活動度運動：包括頸部前傾、後仰、側彎及左右旋轉各個方向的關節活動度運動，但必須緩慢進行，且不要引起頸部疼痛。
2. 肌力訓練伸展運動

① 後頸肌肉伸展運動：

坐姿，頭向前彎，雙手交叉置於頭後，用力將頭向下壓，數到十再放鬆，如此連續坐十次。



- ② 右上斜方肌伸展運動：坐姿，右手固定予椅底，左手用力將頭壓向左前方，數到十再放鬆，如此連續做10次。
- ③ 左上斜方肌伸展運動：與(2)同樣相反方向做之。
- ④ 頸部屈肌等長收縮運動手掌置於額頭，頭向前，手向後，相互抗衡頭保持正中姿勢，數到十再放鬆，連續做十次。
- ⑤ 頸部伸肌等長收縮運動：雙手手指交叉至於頭後，頭向後，雙手手向前，相互抗衡，頭部保持正中姿勢，數到十再放鬆，連續做十次。
- ⑥ 肩膀轉圈運動將肩膀緩緩：的向後，向下，向前，向 上做轉圈的動做連續做 十次。
- ⑦ 胸部與肩部伸展運動：站立，雙手向後伸直，握緊扶把或桌面，軀幹盡量向前，牽拉前胸及肩部，數到十再放鬆，連續做十次。
- ⑧ 主動肩胛內收挺胸運動：雙手如稍息姿勢背於身後，站直，盡量將手向下拉，數到十再放鬆，連續做十次。
- ⑨ 姿勢運動：
靠牆站立，下巴內收，頸部平貼，頭部上拉，數到十再放鬆，連續做十次。
- ⑩ 側屈運動：頸部慢慢的側屈，在15秒到30秒之間，以頭部的重量慢慢將頸部的筋拉開。

