

妥善處理頸背痛

頸椎是脊骨最靈活的部份，它除了保護很多通往身體各部份的神經和血管外，還有為頭部提供支撐和移動的功能。頸部是十分脆弱的，較容易因長期活動或意外創傷而磨損，引致疼痛，所以頸背痛是很普遍的症狀。

成因

頸背痛常見的成因：

- 骨骼和肌肉系統退化
- 骨骼或關節異常
- 關節磨損
- 創傷
- 不正確姿勢
- 神經受壓
- 疾病
- 長時間保持相同姿勢工作



頸椎退化或肩頸軟組織勞損：

主要症狀為頸部酸痛及活動輕度受限，疼痛在活動時增加，活動時頸部出現響聲。成因多為睡眠姿勢不良、枕頭過高、長期低頭或偏向一側工作，使頸肌勞損或疲勞。

頸椎神經根病：

因頸椎退變、骨質增生或椎間盤突出，使頸椎神經根在經過椎間孔時受壓迫，引至肩背及上肢出現像觸電感覺的疼痛，前臂或手指麻木無力，或有異感、灼痛，有時夜間會被痛醒，在白天頸部活動時痛楚加劇。

治療

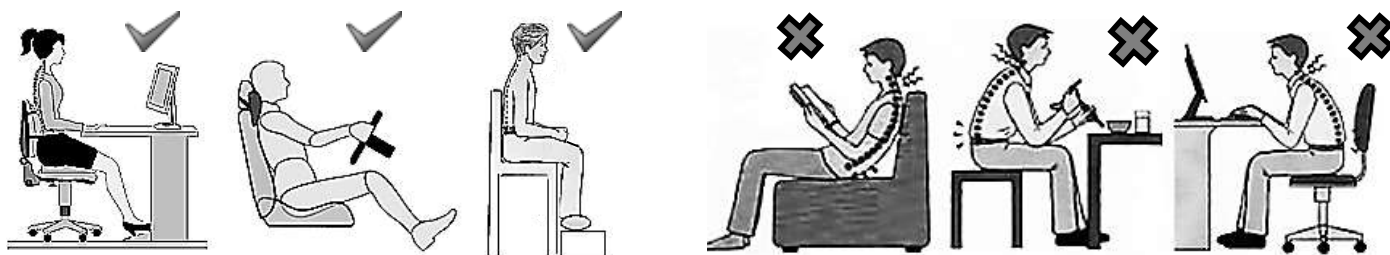
頸背痛患者應及早求醫診治。醫生會處方藥物，以舒緩病徵。此外，適當的休息，配合物理治療、職業治療等，有助減輕痛楚及預防病情惡化。我們應時常提高警覺保護頸部，包括經常注意自己的姿勢和作適當的運動，從而減低對頸背的損害。

預防及護理頸背痛

保持正確姿勢

- 坐姿：
 - 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。
 - 書桌或工作桌的高度要適中，使頸部不必前傾。
 - 不要坐在椅上打盹，感到疲倦便應在床上休息。

- 不要長時間低頭工作，如長期閱讀、編織等，以免對頸部造成過量壓力。在疲勞或痛楚出現之前，應定時轉換姿勢。
- 避免長時間坐着和突然扭動頸部。

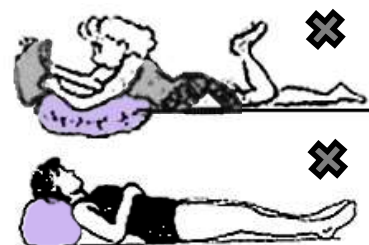


● 站姿：

- 站立時，頭部要保持水平位置，下顎向後收入，使頸部穩定及肌肉鬆弛。

● 臥姿：

- 避免使用過高的枕頭，並要配合頸的弧度；乳膠枕或木棉枕是較佳的選擇。
- 避免使用太軟的床墊。因為承托力不足，令臀部和脊椎下沉，頸部和上背部承受更大的壓力，長期會導致脊椎彎曲。
- 不要長時間仰睡或側睡，以免頸骨及頸部肌肉整晚扭向一邊，造成壓力。
- 不要在床上閱讀。。



● 日常活動：

- 使用電話時，避免將手機或聽筒夾在耳朵和肩膀之間。可改用免提裝置或耳機代替。
- 避免低下頭使用手提電話或其他移動裝置，應將裝置抬高至與眼睛水平。這樣可以減少對頸椎做成壓力和磨損。
- 刷牙及洗面時盡量保持頸部挺直，有需要時可用手扶面盆作支撐。
- 避免彎曲頸部低下頭於洗手盆或面盆洗頭，應該利用淋浴花灑沖洗頭髮，這樣可以使頸部保持在更放鬆的位置。
- 處理家務：
 - 用手洗衫時，為了避免長時間低頭，可將盆放於椅子或蓋好的坐廁上承高使用。建議使用洗衣機洗衫，可減輕對頸部造成的壓力及節省體力。
 - 燙衫時應選用能調校高度的燙衫板，使用高度適中的燙衫板能讓使用者在燙衫時保持頭部在水平的位置；若燙衫板太低及高度不能調校，可選擇坐着來燙衫，避免低頭燙衫。
 - 清潔或煮食時，若洗碗盆或煮食爐太低，可選擇坐着來工作，避免長時間低頭。

定時作適當的頸部運動

- 透過頸部運動，可鬆弛頸部肌肉，增加頸椎的靈活性以及強化肌肉，從而達到保護頸椎的效果。
- 每天做數次頸部運動，有助減慢頸椎退化過程。

- 在日常生活及工作時，應每隔大約半小時，將頭向上下、左右活動，同時亦可把肩膀提起向前及向後打轉數分鐘，以減輕頸部壓力。

頸部伸展運動：可坐著或站立進行，每組動作保持 5 秒，重複 10 次，每天做 2 至 3 組。

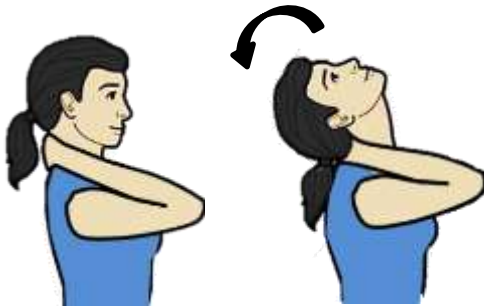
- 交叉雙手放在頭後，將頭部輕輕壓向下。讓後頸有拉扯的感覺。



- 輕輕轉動頭部望向一方，用手加壓。直到感到輕柔的拉扯感覺。左右兩邊重複。



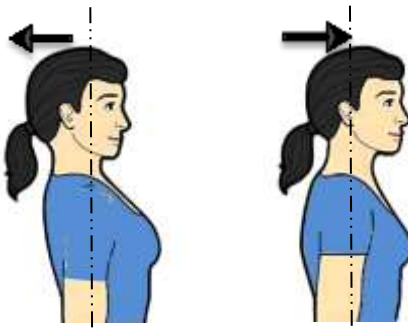
- 交叉雙手壓在頸後，頭部慢慢地盡量向後彎曲。



- 面向前，用手輕輕加壓將一邊耳朵壓向肩膀。讓頸側有拉扯的感覺。左右兩邊重複。



- 眼睛望前，把下顎收入，頭部沿水平位置壓向後。



頸椎強化運動：可坐著或站立進行，每組動作保持 5 秒，重複 10 次，每天做 2 至 3 組。

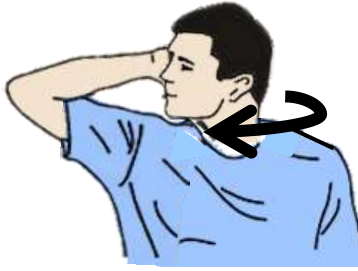
- 把手放在前額，將頭壓向手。手保持原有位置，切勿移動。



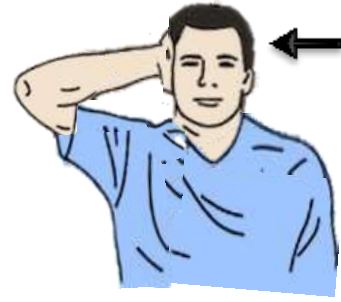
- 交叉雙手放在頭後，將頭壓向手。手保持原有位置，切勿移動。



- 把手放在頭側，將頭轉動壓向手。手保持原有位置，切勿移動。左右兩邊重複。



- 把手放在頭側，面向前望，將頭壓向手。手保持原有位置，切勿移動。左右兩邊重複。



「頸背保健小貼士」

- 日常工作時，應安排環境(包括傢具，用具等)去確保頭部維持在水平位置，而不應為了遷就環境，而經常低頭工作。
- 無論進行任何活動，要安排間歇休息時間，避免頸部過度疲倦。
- 進行任何活動時，如感到頸部有任何不適，應立刻停止活動，讓不適的部位能放鬆休息，以免情況惡化。
- 如頸部傷患持續或越來越嚴重，應向醫生或醫護人員查詢，以免延誤治療。