

頸椎病的自我防治

慧斌

現代社會的生活離不開電腦和手機等電子產品的應用，使得“低頭族”越來越多。這些生活習慣的改變常常造成人體長時間處於一種不良的姿勢狀態下，尤其反映在脊柱的頸部、背部和腰部，因此頸痛、腰痛者越來越多，而且容易反復發作。

頸椎病是頸椎病變引發頸肩部不適的一組綜合症狀群的總稱。可以由於骨質退變增生、韌帶增厚、椎間盤突出等，造成頸部和肩背部的肌肉緊張，或壓迫神經出現手臂麻木，壓迫血管出現頭痛頭暈等表現。常常影響病人的生活和工作。

如何預防和治療頸椎病呢？

1. 預防

預防重於治療。在還沒有出現上述症狀時，經

常出現落枕（醒來一邊脖子沒法靈活轉動）往往就提示可能是頸椎病的前兆了。或者雖然暫時沒有太明顯的不舒服，但如果是需要長時間使用電腦，或者低頭伏案工作的人，就需要注意預防頸椎病的發生。預防的方法包括：

1.1 保持良好的姿勢

1.1.1 坐姿（見圖 1）：理想的坐姿是讓身體的重力線落在脊柱上，而不是偏前或偏後。因此配置符合人體工程學的桌椅（ergonomic desk and chair）很有幫助，在不用電腦的一般坐位時，同樣需要腰部有個靠枕，椅背大約傾斜 110°，能讓腰部的椎間盤承受較小的壓力，減少椎間盤突出的可能性。

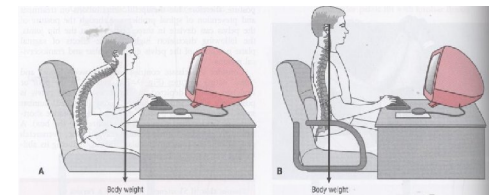


圖 1 鬆散坐姿（slouched sitting）2 理想坐姿（ideal sitting）

1.1.2 站姿：可以通過貼牆站的活動來達到良好的站姿。貼牆站可以糾正整個脊柱的姿勢，不單是頸部。盡可能讓頭、背、腰、臀、下肢、足跟都貼近牆，尤其是肩兩側更需要注意。站時想像有根繩子拉著頭頂把整個人提起來。這可以幫助讓脊柱保持良好的重力線的位置，預防頸痛和腰痛的發生。站立時間可以 5-10 分鐘。

1.2 適度運動

對於頸部，一是難以避免不良姿勢，二是維持良好姿勢的時間也難以持久，因此需要每隔 1 小時左右起身活動一下。調整一下視線，看看遠處綠色的植物，對眼睛的保護也有幫助。適度的運動不僅可以幫助糾正不良姿勢，也可以幫助放鬆緊張的肌肉。

1.2.1 收下巴 (chin-in)：就是在保持良好坐姿或站姿的情況下，假設頭後方有東西（剛開始可以

請家人幫助把手放在頭的後方），將頭平移回來，推頭後的東西（或手）向後，這個過程注意不要低頭或抬頭，保持視線水準。熟悉後可以自己練習。收下巴到極限後停留 10 秒，放鬆 10 秒，再做，每組可以做 10 次，每天至少做 2-3 組。這個動作是看電腦時頭前伸的相反動作，可以幫助糾正因為頭前伸的不良姿勢造成的肌肉的失衡。在坐姿或站姿糾正（例如貼牆站）的同時可以做此練習。

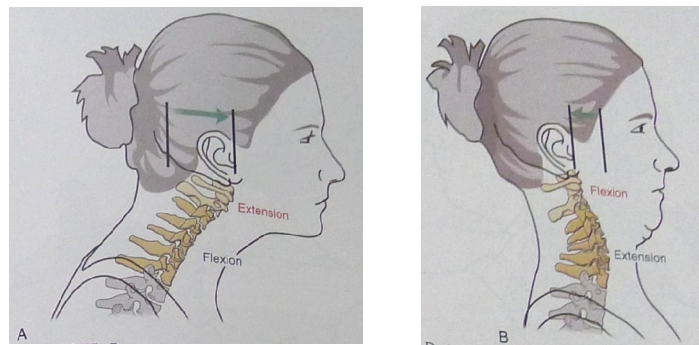


圖 2 A：頭前伸 (protraction) 的不良姿勢；
B：收下巴 (chin-in, retraction) 的糾正動作

1.2.2 運動：做頸椎操和肩部運動。頸椎操也很多種，可以選擇簡單的“米字操”（圖 3），即讓頸部模擬寫中文“米”字的筆劃，從中立位（自然站立，眼睛朝前平視，沒有頭前伸或後縮，沒有低頭或抬頭等動作）朝各個方向運動，每個動作後都回到中立位再進行下一個。例如中立位—低頭—中立位—抬頭——中立位—側頭向左（左側耳朵貼肩部，注意不要上抬肩）—中立位—側頭向右—中立位。注意動作不宜過快，在某個動作感覺活動受限時可以停留一會再回到中立位。注意頸部環轉（就是脖子向左或向右繞一圈）的動作要慎重做，尤其是已經有過頭暈症狀的人，更要注意動作柔和舒緩，忌過急過猛。如果練習中出現任何不適，就需要馬上停止活動。



圖 3 米字操

其他運動可以做擴胸運動，繞肩運動，抬肩後放鬆等辦公室適合的健身操（圖 4）讓頸肩部連同整個上肢緊張的肌群都能得到放鬆。

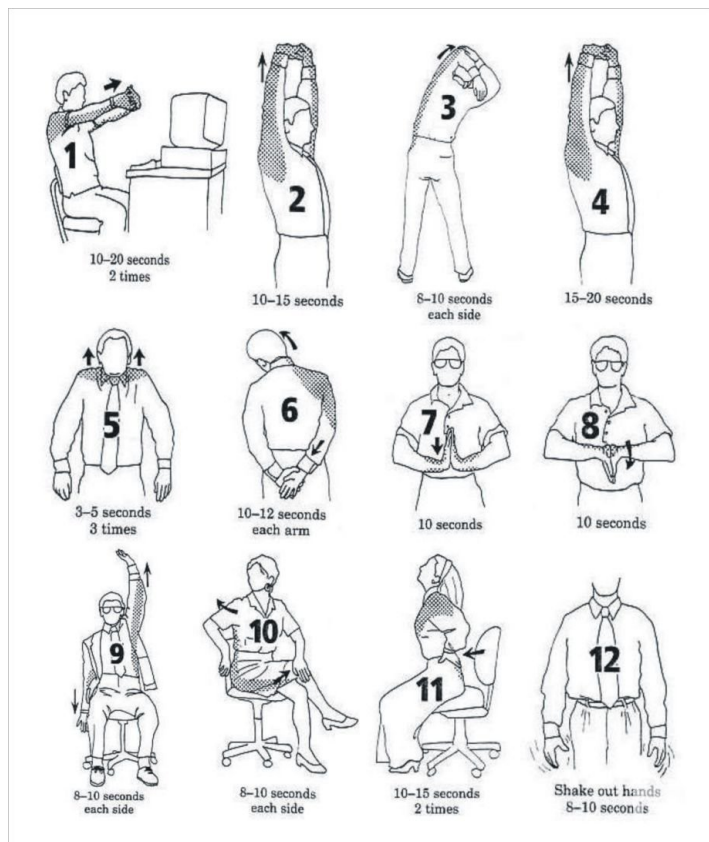


圖 4 辦公室健身操

1. 治療

常常發生頸部不適的患者，需要配合治療。上述預防的方法其實也是治療的方法。“三分治、七分養”的原則也適用於頸椎病，因為頸椎活動度較大，相對就比較不穩定，很容易因為姿勢不當而症狀復發。上述這些方法不僅可以糾正錯誤姿勢，也能提過對肌肉的調整和訓練鍛煉功能減弱的肌肉，放鬆過度收縮的肌肉，使各組肌群恢復平衡。此外，針灸、推拿、傳統功法如太極拳、八段錦，物理治療（physical therapy）等方法都對頸椎病有良好的治療作用，在上述自療方法難以解決時，可以選擇進行。物理治療師通常也會教病人一些針對性的在家訓練的方法，也盡可能多做這些運動，減少復發的情況或頸椎病的加重。

再次強調的是，無論哪種方法，都不可能適用於所有人。如果在上述方法練習的過程中有任何的

不適，尤其是出現頭暈頭痛或肢體麻木等症狀加重，或者有高血壓病史的患者，都不要盲目練習，應先找專業的醫務人員治療和指導，再考慮使用合適的自療方法。

