

肩頸酸痛怎麼辦？

● 肩頸酸痛知多少？

「肩頸酸痛」可分為「頸痛」與「上背痛」，但有時也會延伸到上肢、後腦、前額或頭部其他部位。約50-60%的人一生中有過肩頸酸痛的經驗，隨著年齡與生活壓力的增加，發生率有逐漸增高的趨勢。大多數的患者經過適當的休息、保養、改善日常生活不良的姿勢與習慣即可自然恢復，但少數患者需仰賴藥物、復健或手術治療。極少數的患者雖經上述治療仍演變成慢性疼痛，造成生活上、工作上及情緒上的種種問題。

● 肩頸酸痛的原因與臨床症狀？

引起肩頸酸痛的原因很多，以下簡介常見的問題：

1. 頸部拉傷及扭傷：約有85%的頸痛是因為肌肉或韌帶傷害而引起，俗稱的「落枕」即屬此類傷害。
2. 肌膜疼痛症候群：主要的症狀是肩頸部肌肉酸痛、僵硬，且常有壓痛點。此症狀常與姿勢不良、長時間使用電腦或維持某一固定姿勢有關，通常休息後酸痛即可改善。
3. 頸部椎肩盤病變：多發生於中年人(35-54歲)，症狀為頸部或肩胛骨中間之疼痛。
4. 頸部退化性關節炎：又叫骨性關節炎，多發生在40歲以後，頸椎因種種原因而退化或長出骨刺，使神經的通道變窄。常見的症狀為頸痛或頭痛，但若骨刺壓迫到神經根或脊髓神經時，則會引起上肢或四肢麻木、疼痛、無力等症狀。

● 不可忽視的頸肩酸痛？

感染、腫瘤也可能引起頸部或上背部疼痛。頸椎有問題時千萬不要隨便去整脊，以免造成骨折、中風、脊髓損傷，甚至死亡等嚴重後遺症。

● 如何診斷？

肩頸酸痛的診斷與其他病症一樣，需先將症狀及發病過程告知醫師，再由醫師做詳細的檢查，以期找出發病的原因。

● 肩頸酸痛的治療與復健

大部分的肩頸酸痛保守療法就很有效，不需要開刀。保守療法的方式很多，您的復健醫師會替您選擇最適合的治療。若需要手術治療，會介紹您去找外科醫師。切勿自行診斷，或擅服成藥，以避免病情惡化。通常復健治療分為三個階段：



圖 1-1,1-2 維持正確的姿勢
C1 錯誤的姿勢
C2 正確的姿勢



圖 2. 側彎牽拉運動
用左手鉤住頭，往左側斜拉，臉朝正下方，維持10-30秒。



圖 3. 旋轉及側彎牽拉運動
頭向左側轉45度，低頭看著左側，再用左手鉤住頭，往左側下壓，維持10-30秒。



圖 4. 前屈牽拉運動
雙手交疊抱在頭後，再輕輕下壓，維持10-30秒。



圖 5. 聳肩及放鬆運動
將兩側肩頭向上提起做聳肩動作，維持6秒，然後放鬆。平時須注意使肩膀儘量放鬆。



圖 6. 肌力訓練
左手掌置於左顳骨處，脖子用力將頭轉向左肩（與左手掌力量相對抗），維持此姿勢固定不動，阻力持續6秒，然後放鬆，接著向右侧重複一次，同法亦可做側彎，前屈及後仰等肌力訓練。

急性期：應先止痛及消炎。除消炎止痛及肌肉放鬆等藥物外，還可使用頸圍、冰敷、超音波、電刺激、針灸、低能量雷射等方法以止痛。等發炎反應過後，即可藉由熱療、頸椎牽引、生物回饋、心理治療、神經阻斷術等方式來減輕症狀。

恢復期：此時復健治療著重於恢復肩頸部的活動度、軟組織的延展性、肌肉的力量及維持正確的姿勢。

維持期：目的是預防復發。當症狀消失後，復健醫師會建議您做適當的運動以增進體能及身體健康。

● 肩頸酸痛的預防與保健

首先是保持正確的姿勢，避免快速突兀的動作，以免傷害頸部的構造。其次是適當的變換肩頸部的姿勢，工作時最好每隔一小時休息幾分鐘。平時要注意運動，尤其是肩頸部肌肉的拉筋與放鬆訓練，以避免肌肉長期緊繃而影響血液循環。酸痛的部位要休息，避免過度使用。如果疼痛與不良的工作環境或不適合的傢俱有關時，應儘速設法改善。

