

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：頸部酸痛怎麼辦

三、衛教日期：96年03月02日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

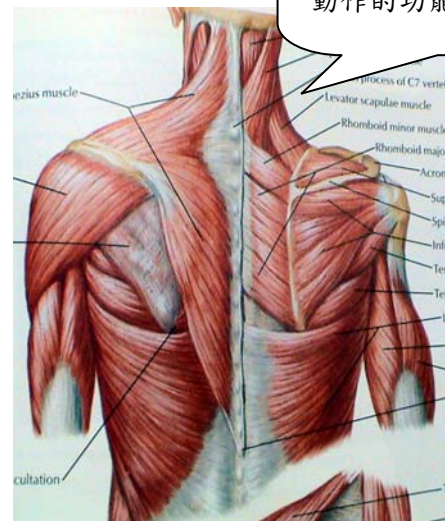
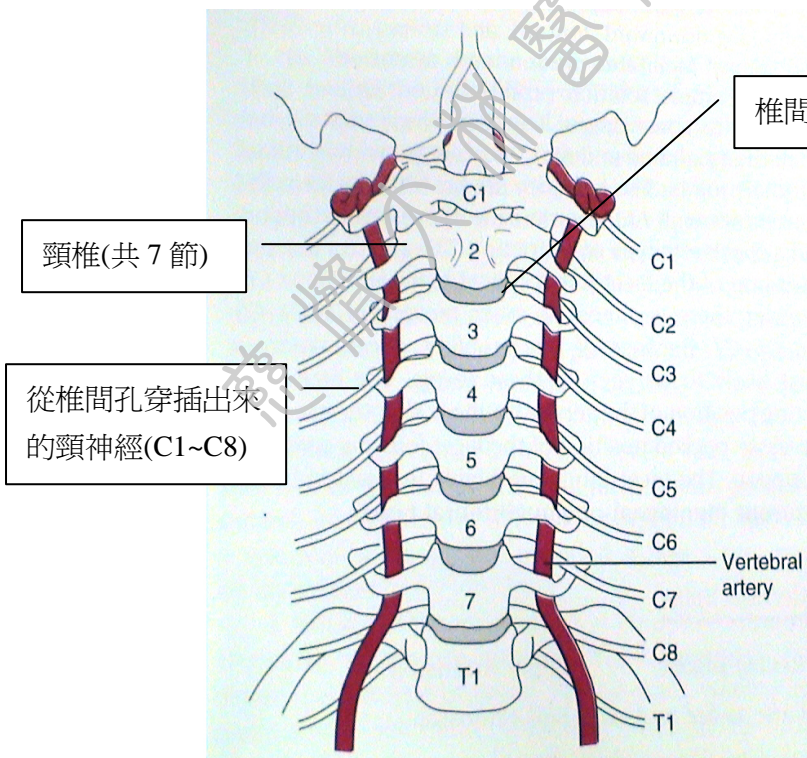
五、主講者/記錄者：朱皓儀/朱玲瑩

內容摘要

頸部酸痛怎麼辦？

頸部的構造

頸部由七節頸椎骨構成，椎骨間有椎間盤會如避震器般吸收調節壓力，保護頸椎不受傷害，骨上附有韌帶和肌肉，椎骨內含脊髓，負責傳遞大腦和身體間的訊息，每節椎骨間有一對頸神經穿出，掌管頸、肩、兩上肢的感覺和運動。



造成頸部痠痛的原因

包括結構上及非結構上的因素

* 非結構上的因素

精神壓力：頸部週邊的肌肉在精神壓力大時(焦躁、緊張、生氣)周邊的肌肉也會隨之緊繃產生肌肉僵緊及疼痛

姿勢不良：長期處於一個不良的姿勢下(下巴突出、駝背)會導致上頸部肌群僵緊及下肩頸肌群過度使用。

* 結構上的因素

1. 頸椎退化性病變
2. 頸椎間盤軟骨病變
3. 頸椎神經病變
4. 外力所造成的傷害：車禍及運動傷害
5. 肌肉筋膜不正常緊繃，相關結構柔軟度變差。

症狀

1. 頸肩部酸痛
2. 頸部僵硬，活動受限
3. 頸肩及上背部有壓痛點
4. 由頸部至上背、肩膀、手臂、手指有放射狀之酸麻脹痛感
5. 嚴重者會有上肢肌力減退，肌肉萎縮

治療

藥物治療

1. 口服非類固醇性消炎止痛劑、肌肉鬆弛劑。
2. 針對緊繃肌肉的激發痛點做局部注射來達到止痛的效果。

物理治療

* 改善姿勢

在頸部有一前突的曲度，當這曲度太大或太小時，都會讓頸椎分力不均，而使力量集中在某一區，而加速局部的磨損，提高退化及骨刺形成的速率。所以良好姿勢的維持是所有防範頸部痠痛的原則中最基本的。



§ 電腦或辦公族的椅子宜有靠背及扶手，工作檯面勿太低或離身體太遠，以免

影響坐姿。

\$ 避免長時間處於同一姿勢，每十五至三十分鐘即小動一下、每兩個鐘頭則大動一回。(頭左右各轉 3 圈做活動)

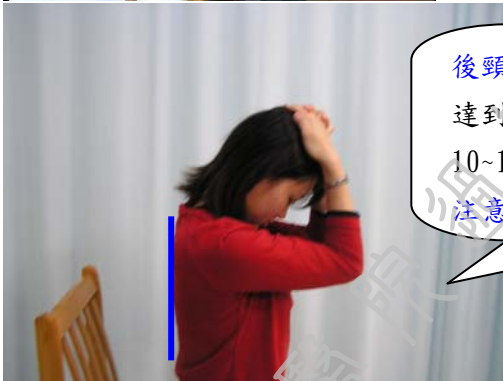
\$ 枕頭勿太高、太硬，睡覺時將枕頭適當的填滿頸部後方的空間，讓頸椎得到良好的支撐，避免俯臥太久。勿側躺閱讀、看電視。

* 運動治療

伸展運動：增加頸關節活動、鬆弛僵緊的肌肉，減緩頸部所造成的相關症狀(酸、痛、麻)。

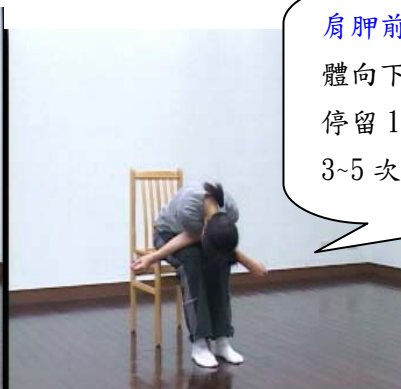


頸部側邊肌群伸展：一手固定於椅子下方，另一手將頭帶往對側做伸展，達到引起些微疼痛的最大角度，停留 10~15 秒，回到原點，重複 3~5 次。



後頸肌群伸展：雙手將頭帶往前彎曲，達到引起些微疼痛的最大角度，停留 10~15 秒，回到原點，重複 3~5 次。

注意：伸展時身體要保持挺直



肩胛前引運動：雙手交叉做抱胸身體向下壓，使兩肩胛骨盡量分離，停留 10~15 秒，回到原點，重複 3~5 次。



擴胸運動：前弓後箭步，手肘呈 90 度靠在牆上，身體向前直到肩膀有緊繃感即停住，停 20~30 秒，回到原點，重複 3~5 次。

訓練運動：強化頸部肌群的肌肉力量，減緩頸部負擔。



以單手頂住額頭，頭用力向前(後)頂，手往後(前)推，10 秒後放鬆，雖用力但保持頸部和頭正直不動。



頸部保持正直，以單手頂住頭部一方，手推頭，頭推手，給予反向的阻力，用力 10 秒後放鬆。



肩胛骨後縮運動：雙手在腰部後方交握，手臂用力後夾(5 秒)，使兩肩胛骨相靠，形成一道溝。

以上運動較適用於局部酸痛僵硬與輕微的神經壓迫者。

每個人的情況都不一樣，其所需的運動強度及類型也不一，最好能請

教物理治療師再執行。

慈濟大學醫院週邊免疫中心