

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：落枕該怎辦

三、衛教日期：98年04月6日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：李惠敏物理治療師/陳秀蓉

內 容 簡 要

落枕該怎辦？

我們生活當中都會發生幾次落枕，看是常發生，或是沒發生過，如果沒發生過要做什麼預防，或是有發生了要作什麼動作比較好？

落枕的症狀：

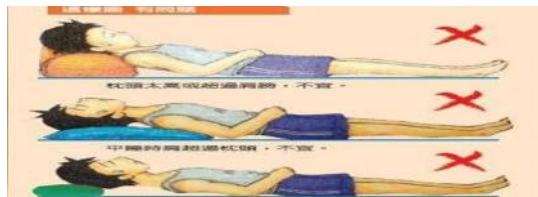
- 早上起床後發現頸部疼痛
- 無法從事某些特定方向的運動

如：無法左右轉動，整天都會酸痛，不舒服，這就是落枕。

落枕如何發生：

- 睡覺的姿勢不正確
- 坐姿或站姿長期不良

枕頭太高或太低，都會發生。落枕時，頸筋會變短，就像結成一團一樣，肌肉緊繃。平時我們的脖子是柔軟的，像橡皮筋一樣有彈性。



落枕常常發生的部位：

提肩胛肌、斜方肌、胸鎖乳突肌、斜角肌。



要如何運動?如何預防及如何把筋拉開?

如：睡的姿勢不好，才會常發生落枕的事。

- 枕頭過高，這會壓迫我們呼吸的氣管，有時睡到一半感覺呼吸不順，這是因為枕頭太高的關係。而且睡那麼高脖子根本沒有支撐到，如此睡起來就容易不舒服。
- 枕頭太低，如圖枕頭已經放到肩甲骨的位子了，我們的脖子後有一個洞，睡覺時若是沒有墊著就沒有支撐，這樣睡一整晚都沒有放鬆，睡起來一定會不舒服，像是落枕的情形，而且睡太低我們的舌頭會放的比較後面，像有的人晚上睡覺打呼聲很大，如果不是因為疾病的關係，就是因為枕頭睡太低。
- 枕頭睡太高，頸部、肩夾、脖子後面都沒有支撐，肌肉就都沒有休息，睡整天之後脖子會酸痛。有時坐姿不好也很容易造成落枕，如看報紙、打電腦、看書坐不好，或是中午時要小睡一下可是睡在椅子上，這樣脖子根本沒有支撐到，睡起來脖子就容易酸痛這也是一個問題。



要如何預防及保健：

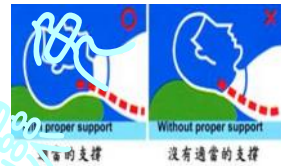
- 姿勢要正確：平時的坐姿。站姿脖子都要維持正確的姿勢。才不會因為姿勢不正確，肌肉容易發生酸痛的問題。
- 脖子也要做一些運動：轉頭、點頭、側彎，做這些動作才不會常常發生落枕的問題。
- 要怎麼拉筋：我們的關節如果沒有問題脖子就要出力，不然站著脖子沒出力頭就會沉下去，就好像低著頭，無力支撐。

下面要教大家如何拉脖子兩邊的筋，平時坐著站著頭都要看向前面，表示我們的肌肉長期在收縮，在用力。因為大家坐著都是抬頭看電視。看號碼到了沒，久了就會覺得脖子後面很酸痛。

什麼是正確的姿勢

因為電視比較高，大家頭都是抬高的，抬高的時候是下巴往前凸，正確的姿勢是下巴往後縮、頭往前彎看前面這才是正確的姿勢，因為我們的脖子本來就是一直線稍微有一點弧度，所以坐著就是要盡量縮下巴，而不是一直看上面。

正確的睡姿



正確的睡姿

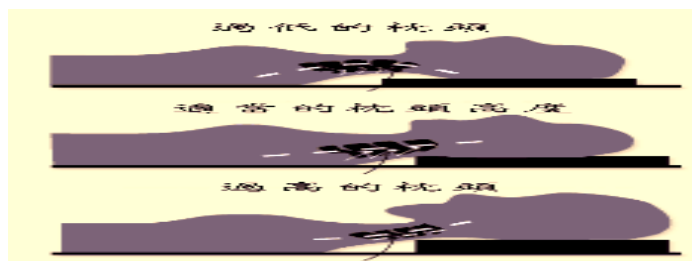
側睡的姿勢要怎麼躺，我們的脖子和肩膀中間會有空隙，睡的時候就是不要有縫隙，睡覺時可以自己檢測看看枕頭，睡覺的時候把手伸過去摸摸看，有沒有那個洞有的話代表那個枕頭有問題，或是沒睡好，支撐點不對，另外枕頭和脖子及肩膀是沒有縫隙的，代表整個都有支撐到。仰睡或側睡都是一樣的頭、肩膀、身體都要有支撐。

正常睡覺的時候我們的脊椎是呈一直線的，不是彎彎的，睡枕頭時也一樣脖子的骨頭也該保持一直線，如果不是一直線長期下來就會越睡越駝背。



枕頭的選擇 參考下圖

- 太低可能會阻塞呼吸道打呼就比較大聲，而且血液循環會不好，睡起來臉看起來就會比較浮腫。
- 中間這個就是比較正確的姿勢，他的脖子是保持直線的。
- 太高脖子就會變的比較彎，也會壓迫到呼吸道，表示枕頭不適合。



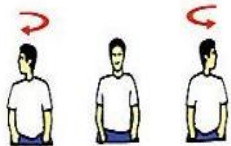
選擇良好的枕頭

- 選擇適合的厚度，自己去試躺大約十分鐘，枕頭保持在 3~5 公分，軟硬由各人喜歡。
- 寬度要夠大，我們睡一整晚不可能保持在同一個姿勢，會翻身所以要選擇較大的枕頭確保翻身後還是在枕頭上。
- 軟硬適度由個人喜好，睡比較軟或是比較硬的都沒關係，最主要清洗要方便。
- 枕頭其實也是有使用期限，不是一粒枕頭睡到老，大約 1~3 年就要換一次，或是常清洗，因為枕頭睡久了就會變形，變的不符合自己的需求，大家回去可以看看自己的枕頭睡多久了，是不是已經變形。

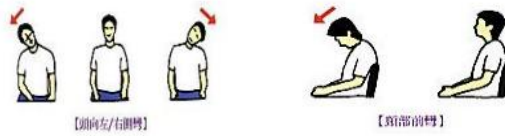


頸部關節的運動

- 旋轉
縮下巴往左右轉到底，停個兩秒，轉正之後往反方向轉，這個姿勢就像在跟人說我不要搖頭的姿勢，在等待的當中可以做這個動作，左右運動一下。
- 側點頭
一樣縮下巴頭往左右側點，如往左點右邊的肌肉就會覺得有點緊緊的就行了，停一下再換邊，其實如果脖子稍微動一動就會覺得脖子比較軟，
每一個動作做 10 次。
- 點頭看下面的動作
點頭看下面的動作，然後往前看，往上面看脖子上下點頭，就像看上看下的動作，左右看，側邊彎六個動作每一個動作在無聊時就可以多做，大約十下，才不會覺得脖子老是維持在同一個姿勢。



【頭向左/右轉】



拉筋

- 坐在椅子上，一手拉住椅子(或是任何可以支撐的東西)另一隻手搬住頭輕輕往那隻手的方向往下拉，如往右拉左邊就會覺得有一些緊緊酸酸的感覺，不可以拉太大力到疼痛，停大約 30 秒，這個動作連續做約五次，這是在拉脖子旁邊這條筋，拉完會覺得脖子比較軟，拉完左邊右邊也要拉，這樣脖子才會平衡。
- 頭看地上用兩隻手搬住頭，這用在長時間看前方或上方時作，後面肌肉覺得酸酸的就可以，停大約 30 秒，這個動作連續做約五次。這樣在等的時候就可以做了。



問答題：

1. 以下圖示錯還是對？
都是錯的。(1)枕頭睡太高(2)枕頭睡太低(3)脖子是懸空的
2. 以下側睡圖示錯還是對？
是對的。因為脖子與肩膀都沒有懸空
3. 剛才所說的動作示範一種。