

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200009
主題	肩頸酸痛	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

肩頸酸痛，也有人把它稱為頸椎病。根據流行病學，百分之七十的成人曾因為肩頸酸痛而就醫。有的只侷限在後頸部，有的蔓延至上背、兩側肩膀與前臂。

頸椎病的常見原因：

- 一、 椎間軟骨突出：軟骨外圍因老化或受傷而磨損，使得中間的髓核跑到脊髓腔而壓迫到神經根，症狀會擴散到手臂及手指。最好發的位置為第 5~6 及第 6~7 節之間的椎間盤。
- 二、 退化性關節炎：頸椎的退化由椎間軟骨開始，它會漸漸脫水、鈣化，緊臨軟骨的椎體因承受過多壓力便開始增生，在邊緣長出骨刺，進而壓迫到周圍敏感的組織，引起疼痛。
- 三、 姿勢不良：長期不正確的姿勢，導致頸部肌肉及韌帶疲勞。良好的姿勢是指從側面看，整個人的耳朵、肩膀與髖關節在同一平面上。最常見的錯誤姿勢是彎腰駝背、下巴前傾、頭部重心落在身體正中線的前方，使得頸椎與肌肉承受過多的壓力。有些是從小養成的不良習慣，有些則是工作之故（例如辦公桌椅或電腦螢幕高度不適當），再加上情緒緊張，日久即導致頸部前傾的不良姿勢。

這樣的病人應該學習好的衛教觀念及運動治療：

- 一、 姿勢的矯正：首先強調的是糾正頸部前傾。可以背貼著牆壁，收

下巴，兩肩輕鬆下垂，雙臀略微縮緊。然後離開牆，但依舊保持該姿勢。剛開始可能會不舒服，那是因為緊繃的肌肉與韌帶正被伸展，幾天後就會漸入佳境。時時謹記好姿勢三口訣：

(1) 將身體重心移到腳跟上。(2) 收下巴。(3) 深呼吸一次，放鬆雙肩。

二、作息與環境的調整：工作或是看書時，每半個鐘頭要休息一下並活動頸部，不要固定同一姿勢太久，肌肉容易疲勞而產生酸痛。工作桌椅的高度要適中，最好要有扶手，以減輕肩膀負擔；再合併使用讀書架，減少頭頸的不當前傾。當然，充足的睡眠、適當的飲食、規律的運動，永遠是保持健康的不二法門。另外，睡眠的時候可以使用頸椎枕。

三、肌力強化運動：採用等長收縮運動：將一手抵住太陽穴處，頭慢慢用七成力氣頂住手，手相對應的給予阻力，不使頸部產生任何動作，維持五秒，再放鬆。相同的方法也應用在前額與頭後。

四、肌肉伸展運動：坐於椅子上，一手抓住椅座以固定該側肩膀，另一手繞到該側的太陽穴附近，將頭部往相反方向伸展，維持20 到30 秒。各個方向均用此方法伸展一次。

五、鬆弛運動：現代人生活步調緊湊，全身肌肉常不自覺的繃緊，而鬆弛運動可以幫助放鬆肩頸肌肉，緩和緊張情緒。最簡單的是練習腹式呼吸：用鼻子吸氣，噤嘴吐氣；吸氣時肚子鼓出，吐氣時腹部內縮變平；全副精神集中於吐納動作，依序放鬆額頭、牙關、兩側肩膀。更進一步可以練習瑜珈、打坐冥想等。

六、熱敷與按摩：按摩具有鎮靜舒緩的效果，同時可放鬆緊張的肌肉。熱敷則可使局部血管擴張，促進代謝廢物的排除。平時在家中，可以使用濕熱墊或熱水淋浴，來達到止痛的效果。

最後，我們鼓勵肩頸疼痛病患養成運動的習慣，如慢跑、游泳、騎單車、有氧舞蹈等。因為運動可使腦內啡增加，不僅提高對疼痛的忍受度，也會有幸福的感覺。經常運動的人不易失眠、緊張，對自己較有信心，這種對心理情緒方面的好處，是其他任何治療方式所達不到的。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。