

“晨僵”突袭，颈腰拉响警报

日常生活中，不少颈腰痛患者总会被一个现象反复“纠缠”，那就是“晨僵”。起床后脖子和腰部率先“抗议”，僵得厉害，严重影响生活质量。为啥颈腰痛患者这么容易被晨僵“盯上”呢？关于“晨僵”你了解多少？

什么是晨僵？

晨僵指晨起病变的关节在静止不动后出现较长时间发紧、僵硬、活动不灵，同时可伴有肢端发凉、麻木等现象，在适当活动后可逐渐减轻。



为什么会出现晨僵？

1. 炎症反应

炎症是导致晨僵的重要机制之一。在睡眠过程中，身体长时间保持静止，血液循环减慢，炎症物质和渗出液容易在关节和周围组织中积聚，导致组织充血、水肿，进而引起僵硬感。例如，强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病，其主要病理特征是脊柱和骶髂关节的炎症，这种炎症会导致晨僵现象。



2. 夜间静息

在夜间睡眠时，身体长时间保持同一姿势，肌肉和关节缺乏活动，血液循环减慢，导致关节周围的组织更容易发生僵硬。此外，睡眠姿势不当（如长时间侧卧或蜷缩）也可能加重这种僵硬感。



3. 温度变化

早晨气温较低，低温会导致肌肉和关节的血管收缩，血流减少，从而加重关节和肌肉的僵硬感。

4. 疲劳和劳损

如果患者在白天过度劳累或姿势不当，可能导致肌肉疲劳和劳损，夜间休息时这些损伤的组织更容易出现僵硬。

5. 疾病相关因素

某些疾病如强直性脊柱炎、类风湿关节炎等，其病理机制本身就容易导致晨僵现象。例如，强直性脊柱炎患者的晨僵主要集中在下腰部，常伴有夜间痛，而类风湿关节炎患者的晨僵时间通常较长，且与病情活动程度密切相关。



6. 其他因素

床垫软硬不适、睡眠环境潮湿等也可能影响晨僵的发生。

颈、腰痛患者出现晨僵的典型表现

1. 局部僵硬感

颈部：转头、低头困难，可能伴随“咔嗒”声。

腰部：起床时腰背发紧，弯腰或翻身疼痛。



2. 活动后缓解

轻微活动（如散步、拉伸）10-30分钟后僵硬感减轻。



3. 伴随症状

疼痛（钝痛或刺痛）、肢体麻木（神经受压时）、疲劳感。



晨僵持续多久？

1. 轻度劳损/退变：通常 ≤ 30 分钟，活动后明显缓解。

2. 炎症性疾病（如强直性脊柱炎）：可能持续1小时以上，甚至数小时。

3. 提示严重疾病的信号：若晨僵 > 1 小时且伴发热、体重下降，需排查类风湿关节炎、肿瘤等。

缓解晨僵的6个小方法

1. 床上拉伸+起床三步法

每日起床前第一件事就是伸展身体，3个动作预防肌肉僵硬痛；起床时使用起床三步法，避免突然起身。



手臂弧线全身拉伸



双膝拥抱



平躺脚踝画圈



2. 轻柔活动关节

颈部-肩部链松解（3分钟）

斜方肌拉伸：右手扶头向左倾，左肩下沉，保持20秒/侧。

肩胛骨后缩：双手背后交叉，用力夹紧肩胛骨（10次×2组）。

腰背支撑训练（3分钟）

坐直，将腰椎紧贴椅背，双手下压椅面维持10秒×3组。



斜方肌拉伸



肩胛骨后缩



腰背支撑训练

3.调整睡眠环境

1.在卧床休息时取侧卧位或仰卧屈膝位，膝下（或两膝之间）垫一软枕，可以使肌肉放松，缓解疼痛，增加舒适感。

2.配合4-7-8睡眠法，通过调节呼吸节奏帮助缓解焦虑、促进放松和改善睡眠。



一、慢慢地吸气，直到腹部鼓胀起来。把手放在肚子上，感受空气是否确实吸入腹部。吸气约4秒钟，憋气7秒。



二、将手按压在肚子上，然后嘴巴发出呼的声音进行吐气，感受腹部逐渐扁下来，将空气完全吐出。利用8秒的时间缓慢的吐出，不要中断。

4. 音乐疗法+按压穴位疗法（膻中穴）

聆听轻音乐引导患者进行“肌肉渐进式放松”，配合按压膻中穴，放松身心。

位置：“膻中穴”位于人体正中线，两乳头之间的连接中点。

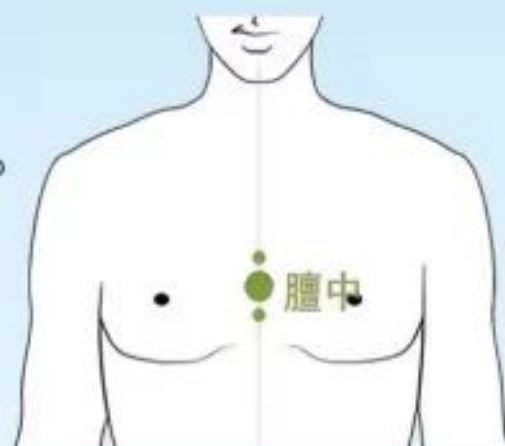
姿势：保持坐姿或仰卧位，身体放松，呼吸自然，双手搓热后操作。

操作：

1.指腹按压法：用拇指或中指的指腹垂直按压膻中穴，力度由轻到重，以局部有酸胀感为宜（避免过度用力）。按压5-10秒后松开，重复5-10次。

2.揉按法：用指腹以膻中穴为中心，顺时针或逆时针轻柔打圈按摩2-3分钟。

作用：缓解生闷气、胸闷、宣肺理气。



5. 热敷促进循环

将熨敷中药包或热毛巾放置于僵硬部位20-30分钟，温度 $\leq 45^{\circ}\text{C}$ ，避免烫伤。



6.自我管理

- 姿势管理：避免久坐，每30分钟起身活动；
- 强化肌肉：游泳、平板支撑等锻炼核心肌群
- 控制体重：减轻腰椎负荷。



何时需要就医？

出现以下情况需及时就诊：

- 晨僵持续加重，超过1小时不缓解；
- 伴随夜间痛醒、发热、肢体无力或大小便失禁；
- 常规止痛药无效，影响日常生活。



正骨科护理人员