

頸部疼痛

什麼是頸部疼痛？

通常分為局部性和傳導性。局部性為只有單純頸部疼痛，可能是韌帶、肌腱受傷或關節退化造成。傳導性為同時伴隨著手麻或酸痛情形，可能是頸神經根壓迫或從頸至手的筋膜發炎、沾黏造成。頸部疼痛也會引起頭痛，是C1~C3的神經根分支影響枕骨分支及三叉神經，單側疼痛，會因頸部動作改變症狀。

造成原因

肌肉情況- 姿勢或不正當使力而造成的肌肉緊縮，接連影響到動作受限或某個動作導致疼痛。

關節情況- 突然不經意的動作而傷害到關節內組織或關節旁組織夾擠到，休息可減輕症狀。

頸椎關節面變性、椎間盤變性或突出等病變會引起頸部疼痛、僵硬或壓迫神經根等問題。

神經根情況- 因神經根的壓迫或受傷造成感覺異常、肌肉無力與動作缺失，典型的不適症狀為包含肩胛部或手臂疼痛及手掌、手指麻木刺痛、無力等。

其它像是壓迫性骨折、脊椎潰損及脊椎狹窄症也是造成頸部疼痛的原因。

手術治療

經藥物或物理治療三個月以上，仍無法改善神經症狀或持續性神經功能喪失，疼痛明顯加劇，醫師會建議進行手術治療。

物理治療

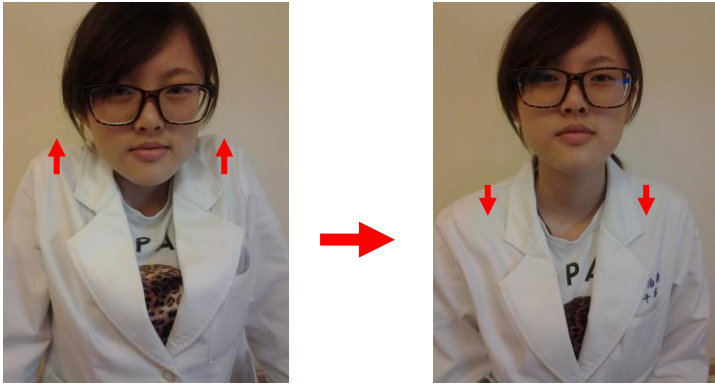
1. 熱敷：主要作用在增加局部血液循環，改善肌肉的缺血現象。
2. 超音波：主要作用在促進較深層組織血液循環。
3. 經皮神經電刺激和中頻向量干擾波：可提供局部止痛及緩解頸部、肩膀的緊張不適。
4. 頸椎牽引：常用於頸椎退化性關節炎、椎間盤突出（頸椎骨刺），併發神經根壓迫者、頸椎外傷但無骨折或關節不穩定，且壓迫到神經者，以上可利用頸椎牽引執行復健，牽引前需先以X光檢查，確認關節的穩定度。
5. 復健運動：經保守性治療，症狀改善後，在醫師的指示下執行主動性運動，以增強頸部周圍的肌肉力量；可運用游泳、頭向後靠牆及用力頂牆之等長肌肉收縮運動，反覆執行十次以上，每次維持五秒，每日一至二回，可以增加頸椎穩定性。
6. 頸圈固定：預防頸椎不穩，避免引發更嚴重的神經組織損傷，適用於外傷，如運動傷害、車禍或跌倒，導致頸椎過度屈曲或伸展、頸椎病變，如退行性關節炎、頸椎腫瘤及頸椎手術後。

使用頸圈時需注意下列事項：

- (1) 使用頸圈時間，依醫囑而定，一般使用三到六個月。
- (2) 睡眠時視病情決定是否需持續配戴，原則上嚴重頸椎不穩定的病人，為了避免姿勢改變造成神經組織損傷需要配戴。
- (3) 頸圈大小需適切合身，不可過緊，維持兩指可伸入的寬度。
- (4) 長期使用頸圈，可於平躺時取下休息並執行清潔頸部皮膚和保持乾爽，受壓迫致疼痛的部位以小棉墊或小方巾保護。
- (5) 在從事駕駛、跑步、劇烈運動等活動及疲倦或神經緊張時，最好仍維持頸圈配戴，以避免意外發生。

運動

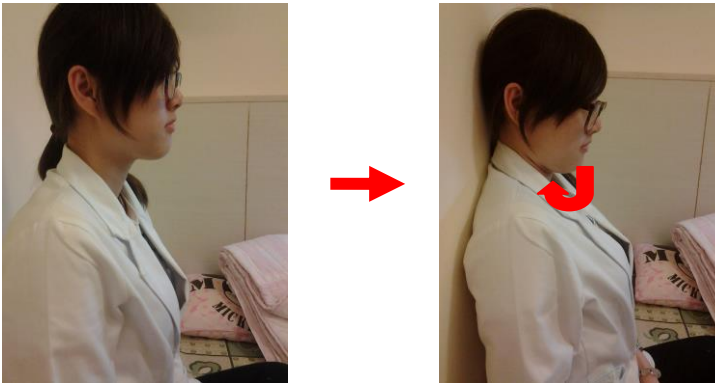
1. 頭部維持不動，用力聳肩 5 秒再放鬆。



2. 頭部維持不動，雙肩作向前及向後旋轉各 5 次。



3. 背與頸部靠牆縮下巴，停 6~10 秒/回，主要伸展頸後肌肉。



4. 一手貼置另側耳朵，將頭部拉側彎方向到緊的感覺停 6~10 秒/回，主要伸展肩頸側肌肉。



5. 將頭部慢慢向後仰，到緊的地方停 6~10 秒/回，主要伸展頸前肌肉。



6. 頭部保持正中，慢慢將下巴轉至一側肩膀到緊的地方停 6~10 秒/回，主要伸展頸旋轉肌。



肌力訓練

1. 一手置於前額，用頭部向前頂手，主要訓練頸前肌肉。



2. 兩手交叉置於枕骨，用頭部向後頂手，主要訓練頸後肌肉。



3. 一手跨頭頂放對側耳朵上方，頭部頂手，主要訓練肩頸側肌肉。

