

頸部僵硬

您是否曾在一覺醒來後，發現頸部動彈不得，甚至無法起身下床，且只要一轉動頸部就痛到要流淚？或是運動之後，因劇烈的碰撞而受到衝擊的肩頸處，會隱隱作痛，無法順利轉動？這些狀況就是民間一般所稱的「落枕」。

人的頸椎是脊骨最靈活的部分，亦是最脆弱的部分，很容易受傷。頸部僵硬易發生在長期伏案辦公的白領階級，或從事體力勞動的人士，甚至家庭主婦或年長者。造成頸部僵硬的原因不外乎創傷和頸部姿勢不良，說明如下：

一、創傷

因運動、工作或交通意外而導致的衝擊，扭到頸骨、韌帶、肌肉和關節。

二、不良的頸部姿勢

由於工作的關係而造成，如長期坐在桌前工作的人，會因經常低頭而令頸部磨損。

三、退化現象

隨年齡增長，頸部會退化，引致骨刺形成或椎間盤縮窄。

四、情緒影響

身心過勞和精神緊張會使肌肉疲勞及疼痛。

蔣霞雲

護理師





五、睡覺時，頸部沒有適當的承托

其症狀除了頸部僵硬外，還有幾種症狀：(1)頸、肩部肌肉緊張及酸痛；(2)頸椎關節活動幅度減少，同時在活動時可能產生痛楚；(3)頭痛、頭暈及肩骨（俗稱琵琶骨）疼痛；(4)上肢麻痺、肌肉乏力，知覺減少；(5)上肢神經反射減弱，甚至消失。

當不幸發生上述症狀時，需配合下列的護理方式做復健：

1. 充足的休息和睡眠，可減輕痛楚不適及促進復原。
2. 經常更換頸部位置，不要停留在令您疼痛的位置。
3. 暖水袋可舒緩頸部肌肉及減輕疼痛不適。
4. 避免突然轉動頸部而加重病情。
5. 適時地做運動，以保持頸部柔軟和強壯。但若運動引起痛楚，則不要勉強；若有疑問或感到不適，可請教醫師或物理治療師。

這些症狀是需要讓頸部休息一至二星期才會慢慢緩解的，然此時像木頭人或機械人的活動方式，會使人突然了解到頸部能自然活動的可貴。

因此，為避免頸部活動受限，可做幾種預防措施：(1)身體經常保持正確姿勢，脊椎是S字型的，要盡量保持這個弧度，使肌肉鬆弛及在最佳狀態運作；(2)站立或坐著時，要抬起頭，使頸部與身體成一直線；選擇有靠背的椅子，使頸和背部得以支持；(3)不要把頸部維持在同一位置太久，如打字、閱讀及寫作時，中間要休息和做些頸部運動，避免突然轉動頸部；(4)用蓮蓬頭洗頭，不要在洗臉盆內彎曲背和頸部洗頭；(5)

工作時，高度維持在視線水平，例如可用梯子，以免頸部過分後彎曲，打字時用文件架，以免頸部過分前彎曲；(6)避免俯睡而致頸部過分轉動，不要斜倚在床上令頸部過分前彎曲；(7)避免用過高或過低的枕頭，使用較硬的床褥。



界
並
才
業與
開和
類與
在
女員
田·新
業新本
老路齊先
圖丁 (6)不
燒容頭體
原益會培五

