

沈迷手機遊戲造成頸椎病變手麻，雙和醫院呼籲改善姿勢且每 30 分鐘活動肩頸

近期有位患者，因右手常會有麻痛感，嚴重時甚至半夜會麻醒，先到診所求診，初步診斷為腕部正中神經壓迫所造成的腕隧道症候群，但經過一個月的治療後，症狀不見起色，轉至雙和醫院復健科尋求治療。

頸部神經壓迫的症狀是從頸部，沿著單側上臂、前臂，直至手指，但因腕隧道症候群亦會出現手指麻痛的反應，有時容易造成診斷上的混淆。患者除了手指有麻痛感外，抬頭時會有一股電流從頸部延伸到手指。詳細檢查後發現，患者除了腕隧道症候群外，頸椎第 6 節有骨刺且已壓迫神經，造成患者右手麻痛感。



黃士瑋醫師表示，該名病人因迷上手機遊戲，長時間低頭滑手機，造成頸椎退化壓迫神經，所幸經復健治療後，症狀逐漸獲得改善。有鑑於 3C 產品的使用已造成民眾頸椎的傷害，黃士瑋醫師建議，最好的姿勢是下巴略縮，但這姿勢久了也不舒服，最好是每使用 30 分鐘，就活動一下肩頸。【圖：治療前，兩側肩部肌肉疼痛，箭頭為紅色熱區】



黃醫師提供 3 招簡易的「肩頸活動操」，來擺脫肩頸痠痛：

- 1.左手扶著左肩頸，右手輕按壓頭部往右斜前方伸展，停留 5 秒，換邊。【左圖：左手扶著左肩頸，右手輕按壓頭部往右斜前方伸展】
- 2.頭往左、右、前、後四個方向伸展，並分別往左、右兩側旋轉。【下左圖：為頭往四個方向伸展後分別往左、右

兩側旋轉】

- 3.左手扣住椅子，右手中指碰觸左耳尖，將頭部向右側伸展，停留 5 秒，換邊。【下右圖：一手扣住椅子，另手中指碰觸耳尖】

