

## 哎喲！一覺醒來變機器人

### 落枕

#### (一)落枕

不少人都有「落枕」經驗，一覺醒來，脖子痛到無法轉動。落枕主要是頸部維持同一姿勢不變，使頸椎兩側深層肌肉群，處於拉長狀態過久，導致頸部與肩膀部位肌肉拉傷，僵硬疼痛、無法轉動。

氣溫變化與錯誤生活習慣是落枕主因，看似突然發作的落枕，頸部發炎反應多是長期累積的結果，只是睡醒活動時，才猛然出現症狀。落枕常見症狀，多是單側頸部僵硬、疼痛，嚴重者連輕輕轉頭都會痛到大叫，只能歪著頭，像機器人般轉動肩頸。

避免落枕造成肩頸「卡卡」，天涼入睡時應加強頸部保暖，避免肌肉受涼而緊繃；枕頭高度建議約1個拳頭高，睡覺時，可稍微下拉枕頭，確保脖子、肩膀緊貼枕頭，避免懸空。

一旦落枕狀況反覆發生，可接受X光檢查，看看頸椎有無退化、角度失衡等問題。若有合併肌肉無力、手脚發麻等症狀，最好積極就醫，確認是否有腦中風或頸椎滑脫等問題。

#### (二)擺脫落枕，你可以這麼做：

##### 生活建議：

- 1.避免歪頭開車、打電腦。
- 2.不坐在床上、沙發上看書或看電視到睡著。
- 3.上班族隨時注意下巴內縮，避免脖子長時間向前傾。
- 4.注意脖子、肩膀保暖。
- 5.枕頭高度約1個拳頭高。
- 6.入睡時，應確保脖子、肩膀緊貼枕頭，避免懸空。

##### 落枕自救：

###### ● 急性期：冰敷

- 1.以痛點為中心，在直徑10公分處。
- 2.冰敷15至20分鐘。

###### ●復健期：熱敷

- 1.以痛點為中心，在直徑10公分處。
- 2.一次熱敷約15至20分鐘，一天2至3次，持續2、3天，觀察症狀有無緩解。

###### ●伸展運動：

- 1.朝疼痛的對側緩慢旋轉，遇痛可先暫停，再視對疼痛接受度，慢慢轉動。
- 2.漸進式伸展轉頭，達到個人極限即可停止。
- 3.接著緩緩後仰，一遇痛也可先暫停，再慢慢仰頭。
- 4.後仰至極限後，再慢慢繞回正面。
- 5.一天可做2至3次，有助肌肉放鬆。

#### (三)落枕3迷思—睡姿、枕頭害的...錯錯錯

##### 迷思1—側睡、趴睡易落枕？

Ans：趴睡、側睡並非關鍵！多數人以為趴睡、側睡時，肩頸偏斜角度較大，容易落枕，仰睡讓頸椎呈直線，

可避免疼痛上身。其實，臨床因側睡、趴睡引發落枕的比率不高，反倒因垂頭、歪頭看書或電視看到睡著，釀成不適者較多。

**迷思2—避免落枕，要睡低枕頭？**

**Ans：**枕頭高度、軟硬適中即可！枕頭高度選擇，應考量個人體型，不論大人或小孩，最理想的枕頭高度以1個拳頭高為佳。

**迷思3—推拿可緩解落枕疼痛？**

**Ans：**不能！推拿力道過大，會讓落枕造成的疼痛加劇，無助肌肉放鬆。因肩頸肌肉過於拉扯、緊繃造成的發炎現象。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。