

一覺醒來變成機器人？萬芳醫院家庭醫學科主任林英欽醫師告訴您如何避免「落枕」及自救法

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。

■落枕的主因



氣溫變化與錯誤生活習慣是落枕的主因，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；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。【左圖：萬芳醫院家庭醫學科主任林英欽醫師】

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、手腳發麻等症狀，最好積極就醫，確認是否有腦中風或頸椎滑脫等問題。

■如何擺脫落枕

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看到睡著。
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。

■落枕發生時的自救方法

1.急性期：冰敷，以痛點為中心，在直徑 10 公分處。冰敷 15~20 分鐘。

2.復健期：熱敷，以痛點為中心，在直徑 10 公分處。熱敷 1 次約 15~20 分鐘，每天 2~3 次，持續 2、3 天，觀察症狀有無緩解。

3.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 2~3 次，有助肌肉放鬆。【右圖：朝疼痛的對側緩慢旋轉】



■落枕 3 迷思

1.側睡、趴睡易落枕？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。

2.避免落枕，要睡低枕頭？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。

3.推拿可緩解落枕疼痛？推拿力道過大，會讓落枕造成的疼痛加劇，無助肌肉放鬆。肩頸肌肉往往因為過於拉扯、緊繃，反而造成發炎現象。

(文/林英欽，萬芳醫院家庭醫學科主任)