

## 頭痛、頸部僵硬睡不好？新國民醫院復健科李育豪醫師提醒小心是「頸因性頭痛」

C小姐在工廠工作，需要常常要低頭忙碌，本來就有肩頸痠痛的困擾，最近訂單增加，工作量增加，壓力也變大，除了原本疼痛的肩頸更加不舒服外，疼痛感甚至蔓延到單邊後腦、頭頂、眼睛、臉頰、耳朵，讓她十分害怕，就診時還擔心自己是不是中風了？經過完整的神經及理學檢查，原來她罹患了「頸因性頭痛」。



與一般認知上的頭痛不同，頸因性頭痛原因並非源自腦部，而是來自於上段頸椎（第1～3節）因為各種原因受到壓迫、刺激、甚至創傷發炎導致的轉移痛。除了長期姿勢不良之外，心理壓力、睡眠不足，曾經出過車禍所造成的頸部揮鞭症候群，都是頸因性頭痛的加重因子。若未能針對病因治療，頭痛將時常反覆發作或是惡化，影響到日常生活。【左圖：新國民醫院復健科李育豪醫師，提醒民眾小心「頸因性頭痛」】

師，提醒民眾小心「頸因性頭痛」】

頸因性頭痛有幾個特徵：

- 1.常只有單邊比較嚴重。
- 2.頸部僵硬活動度下降。
- 3.頸部的活動和維持特定姿勢會誘發疼痛。
- 4.常合併肩部、頸部、後枕部的激痛點等。【右圖：頸因性頭痛常只有單邊比較嚴重】



可接受復健物理治療，包含儀器治療、運動指導、徒手治療，將緊繃的肌肉放鬆，強化深層頸部肌力，而矯正頸椎活動度是處理頸因性疼痛的第一線處理方法；大部分的病人都可以藉由復健配合口服藥物得到明顯的進步。如果症狀較為嚴重慢性，則可以考慮經由超音波導引精準注射藥物至肌肉的激痛點/筋膜、壓迫的枕部神經、發炎的頸部小面關節，或是頸部神經根，藉此阻斷疼痛、緊繃、壓迫發炎的惡性循環。患者也應適度紓解壓力並且維持正常作息，如此才能成功擊退惱人的頸因性頭痛。

（文/李育豪，新國民醫院復健科醫師）