

頸因性頭痛

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

頸因性疼痛指因頸部問題所引起的頭痛，好發於女性，頭頸前傾或姿勢不良者(如交叉症候群)容易發生，起因是頸部的肌肉緊繃、關節壓力或是神經受到壓迫所造成，而這種疼痛通常出現的範圍非常廣，可能影響傳至後腦勺、前額、太陽穴甚至是眼窩處，做特定的頸部動作或是去按壓頭頸位置的激痛點會引發疼痛。

■ 病因與症狀

可能的原因：

- ◆ 結構性：骨刺、退化、關節錯位。
- ◆ 軟組織：頸部肌肉或周圍軟組織如韌帶、關節囊過於緊繃或發炎，可能產生肌筋膜傳導痛，或刺激神

經引發症狀。

- ◆ 外傷：車禍、運動傷害、跌倒撞頭…等意外受傷。

診斷標準，主要根據病患的主觀症狀作為診斷，包括：

- ◆ 單側疼痛，且不會向對側轉移
- ◆ 頸椎活動變差
- ◆ 會因為頸部動作或不當姿勢、按壓頭、頸部給予壓力而被引發
- ◆ 伴隨同側的肩頸和上臂僵硬或疼痛（非神經根引起）
- ◆ 傳導痛會從頸部往前傳至額部或顳部
- ◆ 疼痛程度中等，不會到頭痛欲裂的程度
- ◆ 疼痛發作時間長短不定

治療內容

物理治療有各種儀器如熱療、電療來降低發炎反應、放鬆組織及減輕疼痛。運動治療可增加頸部活動度及加強頸椎核心的穩定，另外，也可由物理治療師執行

徒手治療，針對激痛點或深層組織進行手法處理，嚴重者，也可搭配藥物做輔助，患者需遵守醫師及物理治療師的指導與建議，循序漸進地增加頸椎活動度與恢復功能。

另外，平常要有好的生活習慣及規律作息，減少身體的負荷、適度放鬆心情與維持運動皆有幫助，也要避免在過度緊張與壓力的環境下，才能減少復發的機率

■ 預後

一般而言，大多數的頸因性頭痛經過保守治療就能獲得改善，若症狀無法緩解，可考慮使用藥物或局部注射，另外，也要讓自己保持愉悅心情，多放輕鬆也會有幫助喔。

■ 注意事項

居家運動能減少平時對於頸部的壓迫，而這是非常重要的，但必須量力而為，勿求好心切，過度活動造成疼痛或發炎。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，

若疼痛持續超過 30 分請停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

■ 居家運動

- ◆ 手部按摩：可使用按摩球(俗稱花生球)以點壓方式或徒手，小範圍的方式針對緊繃區域給予壓力，力道舒服即可，注意不要施力過大或時間過久(超過 5 分鐘)，特別注意，若有頭暈或不適症狀，需降低力道或中止休息。
 1. 坐姿，將手後腦杓下方與頸椎交界處，以按壓或畫圓的方式按摩，此區比較敏感，力道請輕柔，停留 5-10 秒，左右輪流，重複 10 次。
 2. 躺姿，使用按摩球，放置於後腦勺位置，利用頭本身的重量，維持數秒，可將臉轉向左/右邊感受緊繃的位置停留 5-10 秒，左右輪流，重複 10 次。



- ◆ 頸部伸展，雙手抱於後腦勺，做出頸部動作，停留 5-10 秒，左右輪流，重複 10 次，一天 3 回。

前彎：收下巴，眼睛看肚臍，另外也可以加上側轉 45 度做單側加強(角度可依個人狀況調整)



後仰：收下巴，眼睛看向天花板。

側彎：收下巴，耳朵找同側肩膀。



- ◆ 胸肌伸展：手輕扶牆角，分別往斜上方及水平兩個位置的肌肉個別加強伸展，手臂擺好後，身體往另一側旋轉，不要聳肩，感到前胸靠近肩膀處稍微緊繃，維持 10-15 秒，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 頸核心訓練：縮下巴的動作，可以訓練頸部深層肌群，並且有效延展頸椎的效果，找個牆面身體貼緊，先調整站姿，肩膀後收，微收腹部，想像頭頂往天花板延伸，讓下巴直直往後縮，盡量讓肩膀對齊肩峰位置，維持 3-5 分鐘。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！