

# 頸部疼痛

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

## ■前言

頸部酸痛的定義指的是疼痛或不適感出現在頸部到兩邊的肩胛骨上的範圍。近年來電腦的使用日趨頻繁亦使頸痛比例增加。

## ■原因

酸痛的產生與工作量, 工作時間, 姿勢習慣和心理壓力有關。其他原因包括枕頭太高或太低, 電腦螢幕高度不適合, 睡眠障礙, 外傷, 骨刺或腫瘤等。

## ■常見的酸痛病症

頸部肌肉或韌帶拉傷

筋肌膜疼痛症候群

椎間盤突出症

頸椎骨性關節炎(骨刺)

風濕病(類風濕性關節炎, 僵直性脊椎炎)

感染或腫瘤

緊張心理壓力

## ■頸部酸痛的治療

首先必須經由醫師檢查、診斷，排除內科與惡性腫瘤之病因。保守治療包括：藥物、注射、電熱療可緩解疼痛；外傷性頸痛急性期需要配戴頸圈以保護頸部；經由運動訓練可增強頸椎之穩定與活動度；維持正確姿勢可減少頸椎與附近軟組織之負擔，並遵循治療師的建議調整工作檯或坐椅高度、適時伸展放鬆，減少頸痛復發之機會。

## ■預防頸部酸痛的保健方法

1 維持正確的姿勢, 避免快速的動作以免傷害頸椎



正確



錯誤

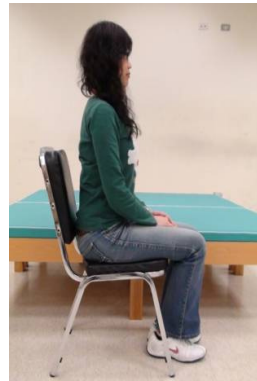
**良好的站姿**應保持腰部正常的前凸曲線，雙腳開立、抬頭、挺胸、收下巴、縮腹、夾臂。從側面觀，當耳垂落在肩膀的同一條鉛垂線時，就是個理想的站姿；若耳垂在肩膀的前方時，就表示有駝背的現象。膝關節稍彎曲，以保持輕鬆、有彈性。避免穿高跟鞋以免增加腰部前凸的角度，加重腰部負擔。

**良好的坐姿**，應調整椅子座位的高低讓膝蓋彎曲呈九十度且兩腳腳掌可以平貼於地上，使用有椅背及腰部支撐的椅子，臀部往後貼著椅背，讓腰部有支撐，以減輕腰部的負荷。如果椅背形狀無法使腰部挺起，可加一個椅墊，以維持腰部正常曲度。椅子儘量往前移靠近辦公桌，較能避免駝背情形發生。

錯誤



正確



## 2 避免維持同一個姿勢或動作太久

若是維持同一個姿勢超過 60 分鐘肌肉關節的血液循環會下降，因而呈現疲勞狀態而無法繼續維持正確的姿勢。因此每隔一段時間就要改變一下姿勢或是伸展緊繃的肌肉並且走動走動或坐下來休息

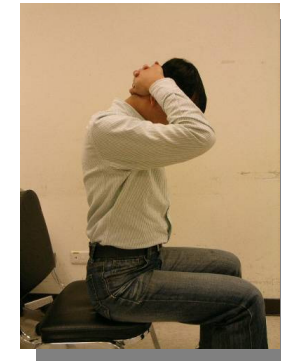
## 3 養成固定的運動習慣

運動可以強化肌力、改善體能、增進呼吸功能、促進血液循環、增加骨質密度、增進睡眠品質並紓解壓力。運動的選擇以全身性的有氧運動為佳，依照個人的身體狀況選擇散步、快走、游泳、跑步等。

## ■ 頸部酸痛的運動治療



肩頸伸展



一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_分



頸部活動（前彎/後仰/旋轉/側彎）

一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_次



頸部活動（前彎/後仰/旋轉/側彎）

一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_次



頸部穩定運動（收下巴） 頸部穩定運動（點頭）

一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_次 一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_次



頸部穩定運動（前推/後推/側推）

一天\_\_\_\_回，一回\_\_\_\_次

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！