

治頸肩痠痛 先檢討姿勢

文／中醫部 傷科 主任 徐新政

醫生，我最近肩膀痠痛，硬硬的。脖子也不舒服，轉頭看右邊，很不好轉。」30歲的林先生一坐下來就抱怨著問：「可不可以幫我推拿一下？貼個膏藥會不會比較好一點？」

最近門診經常碰到類似的案例，主訴都是肩膀痠痛、脖子僵硬，傳統中醫學稱為「項強」，病因包括內感、外感兩種。感冒是外感病因中較常見的，會導致肩背局部肌肉緊張、痙攣痠痛。另一個重要病因與職業有關，譬如長時間使用電腦的人、職業司機等，必須保持固定的動作，又需要全神貫注，最容易肩頸痠痛。此外，如果工作過度、睡眠不足、精神壓力過大，肌肉、神經和精神處在緊張的狀態下，也容易產生不適。



擺擺頭來甩甩手，改善頸肩痠痛有效喔！

最簡單的緩解之道，就是找機會運動筋骨。擺頭動作是最簡單的，緩慢地前後左右擺動頸項，或是做一些聳肩的動作，讓肩背局部肌肉活動活動，就可達到鬆弛肌肉、消除神經緊張的效果。當然，指壓、按摩、針灸也有幫助，尤其按摩位於「膝下一寸，外廉陷中」，屬於少陽膽經的陽陵泉穴，或多作用手操，也有功效。另外，背部的天宗穴是屬於手太陽小腸經的腧穴，小腸經「出肩解、繞肩胛、交肩上」，臨上天宗穴是治療肩臂疼痛的要穴，由於感應較為強烈，能穿過肩胛傳到肩臂部甚至手指，不論是急性、慢性肩周炎或肩背痛，臨床應用都有不錯的療效。

但如果沒有過度工作、也沒有不良姿勢，卻有肩背酸痛的現象，那原因可能就不是單純的肌肉發炎了，這時按摩推拿未必有效。

老是低頭思故鄉，頸神經根受不了啦！

頸神經根壓迫症是導致肩背痛常見的原因。人體的脊椎是由31節脊椎骨重疊構成，在上下重疊的脊椎骨間有著左右對稱的神經孔，每一個神經孔中會有一條自脊髓分出的神經從中穿出，穿出的神經在神經孔中的部分稱為神經根。當年齡漸長，脊椎慢慢退化，或因損傷而逐漸磨損時，神經孔便會漸漸狹窄。當神經孔狹窄到一定的程度便會壓迫到神經根，造成神經根壓迫症。由於從頸椎發出的神經有一部分是支配肩背的肌肉，所以當頸椎磨損厲害，造成頸神經根壓迫症時，就會產生肩背痛。此時，推拿按摩未必有效，需要做一些檢查來鑑別診斷。

頸神經根壓迫症雖然主要與年齡老化有關，但是日常生活中頭頸部的姿勢也有很大的關係。長時間頻繁的低頭前傾，會加重頸椎磨損、加速神經孔的狹窄退化，所以日常生活中要注意頭頸部姿勢，當低頭寫字、打電腦、讀書、工作時，不要持續太久，最好每半小時就讓頸項回正數分鐘，前後、左右的擺動，以避免因為頸椎過度負荷而加速神經孔的退化狹窄。另外，避免躺在床上或沙發上看書或看電視，因為這樣的姿勢常造成頭頸部過度前屈，使頸椎過度負荷而加速神經孔的退化狹窄。

無論如何，平日多做些伸展柔軟運動，不管是對預防或改善頸項肩背痛，都是有幫助的。🕒