

放下肩上大石頭 上班族常見的肩頸痠痛

文·圖／中醫部內科 醫師 林欣瑩

小美（化名）剛踏入職場，每天上班都精神緊繃，生怕工作來不及完成。她的工作需要一直使用電腦和低頭處理文書，經常忙到忘了休息，下了班，又累到不想出門，最大的休閒娛樂就是窩在電腦螢幕前瀏覽購物網站。最近她覺得肩頸僵硬痠痛，在持續使用電腦過後，肩頸部的不適會明顯加重，連搖頭、轉頭都有困難，晚上睡覺也頻頻痛醒。

現代人的生活壓力大，工作忙碌，上班族一忙起來就老是維持同一姿勢，使得頸椎不堪負荷，不知不覺對健康造成了傷害。其中，最常見的問題就是肩頸痠痛，不僅大大影響情緒，工作效率也會隨之降低。

人的頭部只靠頸部周圍的肌肉來支撐，長時間盯著電腦螢幕，將使頸部處於過度前伸的狀態。頸部若維持前伸、後仰、扭轉等固定姿勢，肌肉緊繃，頭部重量落在頸椎下面的關節，容易加速關節磨損及頸部肌肉的血液循環不良，因組織缺氧，不免造成肌肉的疲勞與僵硬。

肩頸不適 若不解決將引發多種疾患

頸部是介於頭部、軀幹和四肢之間主要的聯絡管道，此處聚集了許多重要的構造。頸椎、舌骨、胸骨柄和鎖骨組成頸部的骨骼架構；頸部的淺層及外側有3塊肌肉，包括頸闊肌、胸鎖乳突肌和斜方肌，較深層處則有提肩胛肌等肌肉，這些肌肉之間還存在著許多結締組織。

肩頸痠痛常與較淺層的斜方肌以及較深層的提肩胛肌有關（圖1）。肌肉的過度或不當使用會造成肌筋膜損傷，筋膜的攣縮將造成皮下結節，而在肌筋膜組織內產生激痛點，激痛點會表現出特定的轉移痛模式。不良姿勢可能是讓激痛點持續存在的重要原因，所以一定要維持正確姿勢和增加運動量，這是解開激痛點的關鍵。

頸椎內有脊髓、神經和動脈、靜脈經過，若長期肩頸僵硬，甚至是已經造成頸椎退化病變，很可能會影響該處的神經或血管，使神經受到壓迫或血液循環變差，接

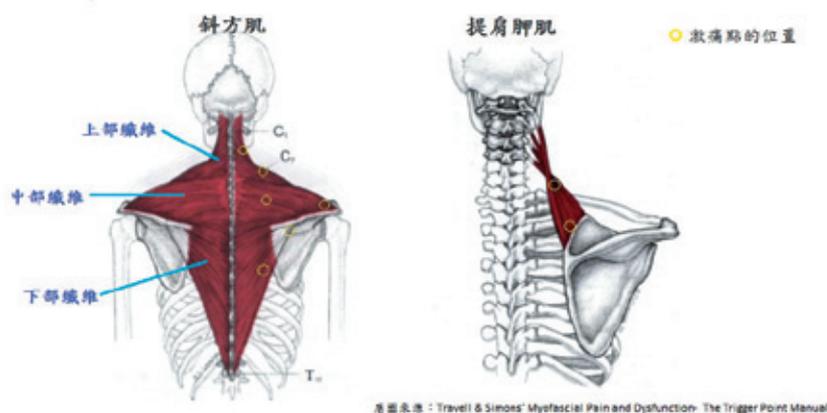


圖1

著就可能出現頭痛、頭暈、落枕、耳鳴、眩暈、聽覺或視覺障礙等症狀，以及影響睡眠品質。

中醫看肩頸痠痛：氣滯血瘀、不通則痛

在中醫學的理論中，經絡為人身氣血運行的通路。《靈樞·本藏篇》：「經脈者，所以行氣血，而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」《難經二十三難》：「經脈者，行氣血，通陰陽，而營於身者也。」若是因為氣血運行不暢，筋脈失於濡養，氣滯血瘀，就會產生疼痛，亦即中醫所稱的「不通則痛」。

肩頸部的背側有督脈、足太陽膀胱經、手太陽小腸經、足少陽膽經，以及手少陽三焦經等經脈通過。肩頸痠痛也可以依照經脈分布位置作為診斷的參考依據，例如這些經脈的「是動病」、「所生病」就包括了頸痛、肩痛等表現。而針灸治療肩頸痠痛，有一部分穴位與激痛點重複。

從中醫內科的觀點來看，肩頸痠痛可歸類於中醫的「痹證」。痹證是由於風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡，氣血運行不暢所致；或是長時間使用造成肌肉

● 激痛點的位置



圖2：風池穴

圖3：肩井穴

勞損，或不小心閃挫扭傷，而致氣滯血瘀則痛。痹證若維持時間較久，可能會造成本身的氣血虧虛，臟腑損傷，形成本虛標實的狀況。

治療肩頸痠痛的3個穴道

治療肩頸痠痛的方法有很多，包括熱敷、針灸、推拿、拔罐、局部注射、乾針穿刺法、噴療與牽引法、徒手放鬆法、擺位放鬆術、按摩法，以及淋巴引流按摩法等物理治療手法，還有中藥、止痛藥、肌肉鬆弛劑等藥物治療。

中醫為肩頸痠痛患者針灸常用穴道如下：

- **風池穴**：屬足少陽膽經。位在耳後乳突後枕骨下，髮際內的凹陷處。（圖2）
- **肩井穴**：屬足少陽膽經。位在肩上升椎與肩端的正中點，肩部肌肉高處凹陷中。（圖3）
- **後谿穴**：屬手太陽小腸經。位於手小指外側，掌指關節後之橫紋尖端骨邊凹陷處。（圖4）



圖4：後谿穴

預防肩頸痠痛的5個原則

但是，「預防」才是最好的治療，對於需要長時間使用電腦的人來說，正確的姿勢與適當的休息是最重要的。若是已經產生肩頸痠痛，除了尋求醫療上的幫助外，更應該注重正確的姿勢以及適當的休息。

預防肩頸痠痛的5個原則如下：

- **注意工作姿勢。**身體自然靠於椅背，頭、頸不要前傾。隨時注意放鬆肩膀，不要聳肩。
- **長時間工作應至少每小時休息1次，起身做10分鐘的頸、肩、背部的伸展運動。**
- **電腦螢幕要擺放於視線平視以下，鍵盤要放置於書桌稍低的位置。**
- **養成運動習慣。**1週至少規律運動3天，每次至少持續20分鐘以上。可做慢跑、快走、騎單車、游泳等有氧活動。

- **保持心情穩定。**心理是影響生理很大的關鍵，做事不急躁、不慌亂，照著計畫一步步前進，遇到趕不及的變化，也能轉念且處之泰然。

簡易伸展肩頸的4個動作

- **活動頸椎關節：**下巴內收，慢慢將頸部由右方繞至左方，回來，再反方向由左方繞至右方，回來。做5個回合。動作要慢，慢慢轉至最大極限。
- **伸展提肩胛肌：**下巴內收，頭向右外側轉45度，右手將頭部往下壓。回來，再向左外側轉45度，左手將頭部往下壓。做5個回合。
- **用力聳肩，全身緊繃5秒鐘，再突然全身放鬆。**做5次。
- **彎腰，全身放鬆，雙手自然下垂，右手往地板延伸，再換左手往地板延伸，交替擺動。**來回做20次。🕒