

2013.11.26 香港經濟日報訪問——林偉雄物理治療師 『馴厲頸自救』

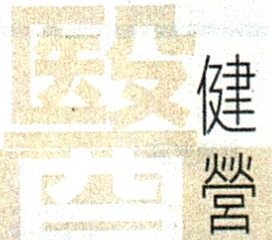
C8

經濟日報

2013年11月26日 星期二

防痛須知

- 適當保暖：**天冷時，頸項最好圍頸巾或穿上樽領衣服，以免上頸位置外露，這對預防頸痛很重要。
- 充足補水：**入冬後濕度低，身體會揮發較多水份，如飲水少，肌肉缺水彈性不足，肌肉也會較易繃緊出現痛症。
- 伸展運動：**日常最好每半小時提醒自己轉換姿勢，或小休做些抬頭後仰、轉腰、鬆肩的伸展動作，以放鬆肌肉，改善血液流通。



撰文：梁慧珍 攝影：曾有為 編輯：周美好
美術：王偉思 示範：Race@Galely

讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail:hket-lifestyle@hket.com

馴厲頸自救 Step by Step

俗稱「馴厲頸」的落枕，出事原因有可能是頸部受冷導致肌肉繃緊，亦有可能是用電腦電話經常低頭的壞習慣使然。總之近日天氣漸涼，一覺醒來隨時會出現「條頸梗晒」情況，想有效緩減痛症不適，以下3個步驟你一定要識。

Step 1

熱敷
落枕雖是急性現象，但並非一個急性創傷，肌肉筋腱無受損，無扯傷或微絲血管爆裂，因此不應該用冰敷去消腫，而是要用熱敷去改善血液循環及幫助肌肉放鬆，以加強代謝物排走的作用。故若一覺醒來覺得頸痛不適，可在頸部痛處進行熱敷15至20分鐘，熱度以攝氏45至55度和濕狀為宜。



事

實際上，在天氣漸涼的當下，睡覺時頸部外圍吹上一晚冷風，的確有可能會「馴厲頸」。註冊物理治療師林偉雄表示：「因為上頸肌肉受冷，影響及血液循環，肌肉便容易處於繃緊狀態，令代謝物、乳酸等更難排走，加劇肌肉急性痙攣現象的發生。」

不過，除了肌肉急性痙攣這原因外，他強調落枕也與姿勢性因素有關。「臨床所見，其實急性性椎間盤突出及頸椎小關節（Facet Joint）「鎖緊」都是落枕的常見原因，事關兩者發病時一樣會衍生保護性肌肉痙攣，令頸椎周邊肌肉繃緊。而它們的肇因主要是不良姿勢所致，例如長期低頭玩電話、用電腦習慣頭向前傾、側睡時「烏低頭」睡、趴睡等，以致枕頭承托過多或不足令頸部在入睡時處於非自然弧度的狀態，都有可能令人睡醒後頸梗不適。」

減痛緩解措施

所以若有習慣性「馴厲頸」情況，即幾乎每隔1至2個月便中招一次者，其實真的要小心，因為你沒改善日常姿勢，沒針對性做伸展運動的行為，已令肌肉長期處於繃緊狀態，容易復發。雖然不做任何處理，正常落枕約3至7日也可自行舒緩，但經常受頸痛困擾者，由於頸椎的肌肉關節持續繃緊，很有可能會加快椎骨退化速度，嚴重甚至可能牽涉神經線受壓，出現上肢麻痺表現。」

為此，他建議連續數天進行以下的減痛緩解措施後，如頸痛困擾依然，應正視徵狀及早診治，以減低頸椎關節再進一步錯位的可能。



Step 3

▲枕頭加墊毛巾
進行過熱敷及運動後，落枕痛症一般已有緩減，但患者還是要減少用電腦電話的低頭動作，最理想是能夠臥床休息。至於枕頭方面，為增加對頸椎的保護，建議可推一條適當厚度的毛巾，放入枕頭套內的頸枕位置，使能更針對性的承托頸椎弧度。



▶旋肩動作：上身坐直，雙臂提起向後轉肩打圈，以轉動10次為一組，重複兩組，有助放鬆頸項周邊繃緊肌肉。

▲伸屈頸肌：解除熱敷軟墊後，再針對頸部痙攣肌肉做伸展，主要集中在頸痛一側，例如右頸痛，可以左手輕按頭部向左方伸展，至感覺右肩頸肌肉有牽拉感即維持動作15秒，重複5次。而完成後，人坐着亦可再進行收下巴練習，以10次為一組，重複兩組為宜。



Step 2

特定舒緩動作

※熱敷期間
▼收下巴：建議同時進行舒緩性運動，人平躺著身體在無重力狀態下，手按下巴重複做收下巴（頭往後平移）的動作，以10次為一組，小休後可再做多一組，協助放鬆頸項肌肉。



▲旋轉轉側：人平躺頭放正向位置，盡量將頭部慢慢轉向痛側，感到痛感即放鬆返回原位，轉向幅度逐小增加，以重複10次為一組，小休後再做第二組。