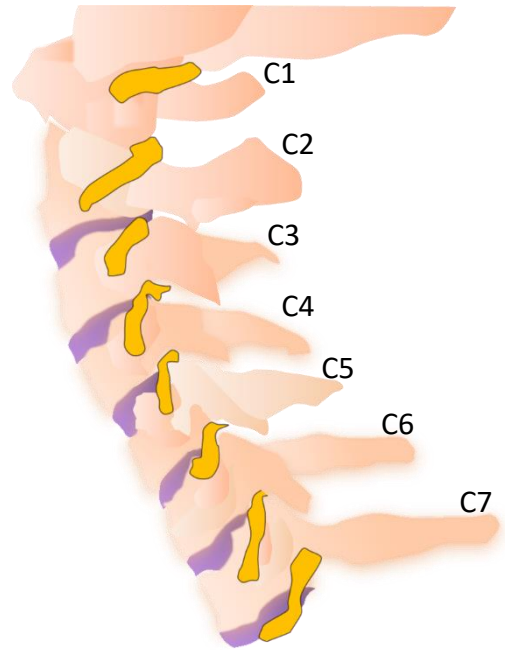




## 頸部疾患衛教單張

頸部有七節頸椎，除了支撐頭顱，還可以做出點頭、後仰及旋轉頭部的動作，因此頸部是活動度相當大的關節；椎骨與椎骨之間除了有小面關節做連接，還有結締組織構成的椎間盤，擔任吸震緩衝的功能；在椎骨的周圍還有肌肉、神經與血管等構造，因此一旦發生病變，易導致頸部或延伸至身體各處的疼痛與疾病問題，進而影響到日常生活。



### 常見疾病與症狀

#### 1. 頸部椎間盤突出

當頸椎的關節、關節面、椎間盤產生破裂、變性或病變，椎間盤或椎體變形(亦稱為骨刺)可能會擠壓到附近單側或雙側的神經根引起疼痛，使上肢產生痠、痛、麻、感覺喪失、肌肉無力、肌肉萎縮等症狀。

#### 2. 突發性頸部疼痛(落枕)

當長期維持不良姿勢，容易造成肌肉緊繃或骨骼韌帶病變，例如低頭滑手機、不適當的工作檯面與椅子高度、或不合適的枕頭等，常引發頸部痠、痛、麻、肌肉僵硬緊繃、頸部活動受限等症狀。

#### 3. 揮鞭症候群

常見於由後方追撞車禍時造成的頸部傷害，致病機轉為頸部呈現過度伸直後，又過度屈曲的狀態，導致神經肌肉組織受損，通常會在傷後一到兩天才開始出現症狀，例如：頸部僵硬、痠麻、肌肉組織有壓痛點、頸部旋轉或



屈曲活動度受限等，若在急性期沒有做處理，有可能會形成慢性頸部疼痛問題。

#### 4. 頸因性頭痛

主要是由枕骨或枕骨下的關節肌肉所引起的頭痛，症狀為單邊頭痛、頭部姿勢改變引起的頭痛、頸部活動度受限、枕骨與枕骨下區域有壓痛點。

#### 5. 頸椎脊髓病變

較為特別的症狀為可能會出現下肢問題、膀胱與直腸括約肌障礙，通常會出現上下肢遠端麻木、肌力下降、肌張力增加、肌腱反射增強、頭暈、疼痛、眩暈等症狀，若有以上症狀務必及早就醫。

#### 6. 椎動脈型頸椎疾病

椎動脈若堵塞或破裂會造成流向大腦的血液量不足，易造成眩暈、頭痛、猝倒、視力障礙等臨床症狀，若有以上症狀務必及早就醫。

物理治療可以經由姿態訓練運動引導頸椎回復正確的位置，讓部分受壓迫的軟組織減輕壓力，並訓練維持頸椎正常位置的深層肌肉力量，讓淺層肌肉得到舒展，減少肩頸痠痛的症狀。

頸部疾患的居家運動以不痛為原則，並請隨時注意身體姿勢，無論坐著還是站著的時候都要保持抬頭挺胸、下巴微縮、肩膀向外展開；保持良好的姿勢可以避免肌肉不平衡所導致的後續疾病問題；建議不要長時間維持同一姿勢，以免導致肌肉緊繃產生不適，需要適時的活動筋骨，保持肌肉的柔軟性；然而若您因頸部疾患而出現強烈疼痛、頭暈、暈眩、噁心、視力模糊等症狀，請務必及早就醫。



## 頸部疾患的運動

以下運動可以促進頸部肌肉柔軟度，增加頸椎深層肌肉的穩定度；如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <u>關節活動度運動</u> 重複____次/回合 每天____回合	<p>頸部做出前彎、後仰、側彎、左右旋轉等各方向的動作，做到最後的角度且不會疼痛為原則。</p>
2	<input type="checkbox"/> <u>頸部肌力訓練</u> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>在頸部前彎、後仰、側彎、左右旋轉時加上手給予阻力，以姿勢不改變且不會疼痛為原則。</p>



<p>3</p>	<p><input type="checkbox"/> ① <u>肩膀肌力訓練</u></p> <p><input type="checkbox"/> ② <u>肩膀肌力訓練</u></p> <p>收縮維持____秒/次</p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>肩膀與頸部為相連結構，適當的肩部運動可以幫助頸部減緩疼痛與放鬆肌肉。</p> <p>①以肩膀為中心轉肩關節畫最大的圈。</p> <p>②保持抬頭挺胸，想像肩胛骨中間夾一張紙。</p>  
<p>4</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>頸肩伸展運動</u></p> <p>最末端維持____秒/次</p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>用手帶動頭頸部，感覺頸部有緊繃感即可，伸展上斜方肌、提肩胛肌、斜角肌等肌群。</p> 

### 治療師的叮嚀

- ◆ 依照運動處方，您需要進行 \_\_\_\_\_項運動
- ◆ 請依照以下順序進行\_\_\_\_\_
- ◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您