

# 頸椎退化的物理治療



## ■ 什麼是頸椎退化？

頸椎退化是一種隨年齡增長而出現的退化性病變，頸椎關節面如長時間受壓、磨擦，軟骨便會容易磨損，骨質便會於這些部位慢慢的增生出骨刺；抑或是椎間盤長期反覆受壓，軟骨內的水份減少，最終會導致椎間盤狹窄，甚至突出，一般多發生於40~60歲之間。頸椎附近有很多細微的小肌束，結合成一條條支撐並活動頭部的肌肉，隨著現代人生活習慣的改變及長期使用3C產品，加上不良的工作姿勢(例如頭部過度前傾、長時間低頭、持續性側頸)，使頸部肌肉及軟組織負擔太大，造成肌肉疲勞緊繃無法保護頸椎，因此頸椎退化有越來越年輕化的趨勢。

### 骨刺溶不掉？！

經常有人問到：「骨刺有無得醫？」，亦有不少患者嘗試以不同的方法，包括：外敷內服成藥、針灸、跌打推拿，甚至一些「浸醋」的民間療法，希望可以溶掉或軟化骨刺，但往往都失望而回。有些個案更弄至皮膚敏感、感染，甚至出現潰爛的情況。

骨刺的正確醫學名稱為「骨贊」（Osteophyte），多發生於關節、椎間盤及軟骨退化部位，形狀類似玫瑰花的刺。我們身體的關節隨著年歲的增長，都會有著不同程度的退化現象，當關節面長時間受壓、磨擦，軟骨便會容易損蝕，關節邊緣也會出現細微的創傷，為了修補及保護受損的關節軟骨，骨質便會於這些部位慢慢的增生出來，**最常出現骨刺的地方是身體經常負重及受壓的關節，當中尤以頸腰椎、膝關節及足跟最為普遍**。所以，**人到中年發現有骨刺也不足為奇，而部份人更是沒有任何不適的徵狀**。既然骨刺的成份與我們身體其他骨頭是一模一樣的，若有任何神丹妙藥可溶掉骨刺的話，那麼連帶身體其他的骨頭都會一起幹掉了。



### 生骨刺痛不痛？

常常聽人說生了骨刺一定很痛，但請勿把骨刺冠以惡名。其實，**骨刺本身是不痛的**，而X光看到的骨刺亦不是完全與臨床的徵狀吻合。骨質增生導致周邊的軟組織，包括：神經線、肌肉、韌帶等，受壓及牽拉而產生周邊性的發炎及腫脹，這些軟組織發炎才是痛楚的真正元兇。所以，要解決關節痛最要緊的是處理炎症，只要發炎的情況得以控制，配合適當的關節舒展及肌肉強化運動，並學習一套關節的保護技巧，定能把痛楚消滅及改善關節健康。

## ■ 頸椎退化的症狀

- (1) 局部性的頸部疼痛，疼痛會由頭部頸部向下延伸到肩胛骨間、肩膀。
- (2) 上肢、手指會因壓迫神經而有痺麻或是刺麻等異常感覺，並感到上肢無力。
- (3) 肩頸的活動度開始有受限的情況。
- (4) 頸部周圍的肌肉異常緊繃。

## ■ 頸椎退化的物理治療

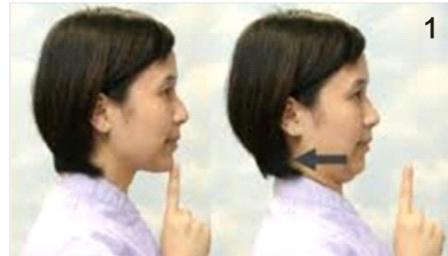
### 治療步驟

- 1/ 會以熱敷進行15分鐘的肌肉放鬆
- 2/ 頸椎牽引(拉脖子)，藉由牽引的力量，拉長及放鬆脊椎旁的肌肉，可減輕骨刺或是發炎組織對神經的壓迫，增加關節活動角度
- 3/ 中頻干擾波治療15分鐘，促進血液循環使關節內營養物質增加，並且增加疼痛閾值。

頸椎退化是一個不可逆轉的疾病，但藉由持續的治療可以大大減低疼痛症狀及緩和退化的速度，2週的密集治療可放鬆頸部附近的肌肉及軟組織，6~12週的密集治療可以減輕神經壓迫及椎間盤內壓，使得上肢痠麻、刺痛、無力感完全的消失。

## ■ 運動治療項目

- (1) **縮下巴練習**：此為糾正頸部不良姿勢，手放下巴前，眼睛保持向前看，頭部水平向後移，停留2秒後放鬆，重覆10次，每天做4個循環。
- (2) **伸展頸部後側肌肉**：縮下巴頭向前彎下，雙手放在頭部後面輕壓至感覺頸部肌肉拉緊，停留15秒後慢慢放鬆回到正常位置，重覆10次，每天做4個循環。
- (3) **伸展肩頸肌肉**：頭側向左側，左手將頭部輕壓至肩頸肌肉拉緊，停留15秒後，慢慢放鬆回到正常位置，重覆10次，每天做4個循環。
- (4) **活動肩頸肌肉**：肩膀向上提聳肩的動作，並且同時向後轉圈再回到起始位置，重覆15次，每天做4個循環。



## ■ 日常生活需注意的事項

- 1、電腦桌、書桌或辦公桌的高度要適中，頸部不要向前頸，椅背可高至肩頸，座椅需盡量向前靠近桌面。
- 2、要適度地變換肩頸姿勢，工作、看書時，最好每隔30分鐘休息一下，做一些頸部的伸展。
- 3、平時運動前，肩頸肌肉的拉筋及放鬆訓練，以避免激烈運動後的傷害。
- 4、睡覺時可在頸部後面墊毛巾或使用人體工學枕頭，使頸椎能獲得適當的支撐。
- 5、避免不適當的姿勢，像是斜躺看電視、肩膀跟頭夾著手機講電話。
- 6、肌肉緊繃痠痛時，要多休息，避免過度使用。
- 7、充足的睡眠、均衡的營養、愉快的心情會讓疼痛早點離去!

