

# 頸部疼痛

醫師！我的脖子突然痛起來  
一轉就痛，工作跟生活都很困擾，怎麼辦！？

頸部疼痛常常困擾許多民眾，常見的原因除了姿勢不良肌肉緊繃、外傷車禍、椎間盤突出、退化性骨刺、脊髓或神經根壓迫等等，有些人甚至伴隨明顯的頸部歪斜，此時稱為急性斜頸，或俗稱的落枕。輕微單純的肌肉性的落枕經過熱敷與活動後會自行緩解，但若持續超過一星期，可能要考慮其他原因的急性斜頸，通常可以分為兩大類：關節突性斜頸與椎間盤性斜頸。

1. 關節突性斜頸：通常發生在高位頸椎，年輕人居多，跟長時間不良姿勢或外傷有關，治療方式有早期物理儀器放鬆肌肉與止痛，並搭配軟組織或關節徒手治療及頸部關節活動運動。

2. 椎間盤性斜頸：通常發生在下段頸椎與年紀較大的病人，常見為睡眠時長時間姿勢不良或寢具不佳，疼痛甚至會延伸到上背部，治療方式早期為物理儀器止痛，之後再合併徒手與運動治療。

此外，有些患者除了頸部疼痛亦合併上肢刺痛與麻木，要懷疑神經根壓迫，治療方式為物理儀器、藥物、牽引與雷射早期止痛，還可搭配、神經鬆動術與運動治療。而最常見的姿勢不良與肌力不足造成的疼痛，雖然藥物與物理儀器可以短暫止痛，長期來說還是建議要維持良好姿勢與訓練頸部與背部肌力，才能完全改善。若長期未改善與反覆發，除了給醫師再評估，排除其他病灶後，建議可接受徒手與紅繩治療。

針對不同病因的頸部疼痛，本院復健科醫療團隊給予病患妥善的醫學建議及治療方針。可本院復健中心衛教影片區，了解正確姿勢、頸部肌肉、背肌訓練衛教影片。若有進一步需求疑問，請洽本中心門診諮詢預約專線 07-211-2009。

## 何在倫 復健科醫師



### 醫學專長 |

骨骼肌肉超音波檢查  
超音波導引注射  
神經傳導與肌電圖檢查  
骨骼肌肉關節復健

### 學經歷 |

中山醫學大學 醫學系  
高雄長庚醫學中心  
復健科醫師

### 徒手治療

物理治療師以專業手法來改善肌肉、筋膜、肌腱等，軟組織沾黏，以及關節排列不正錯位等問題。藉由徒手治療改善結構上的問題，再利用運動治療來維持長期的效果。



**本體感覺神經肌肉促進術**  
可用來刺激本體感覺達到  
增進神經與肌肉的連結  
恢復動作協調能力



**軟組織處理相關手法**  
給軟組織施加壓力  
刺激肌肉內的感覺受器  
來達到放鬆的作用



**關節鬆動術相關手法**  
目的提高關節活動角度

### 功能性動作訓練

提升身體活動的機能  
應付日常生活需求或  
增進各類運動的表現

### 解剖列車

全身筋膜放鬆治療  
舒緩痠痛，達到身體平衡  
維持正確姿勢等目的

### 肌肉能量療法

目的降低肌肉高張及緊繃  
改善關節失能  
改善關節囊沾黏



中正脊椎骨科醫院 · 復健中心衛教影片區

QR手機掃描，物理治療師專業示範教學