



姿勢改變健康系列之一

落枕的預防與治療

★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

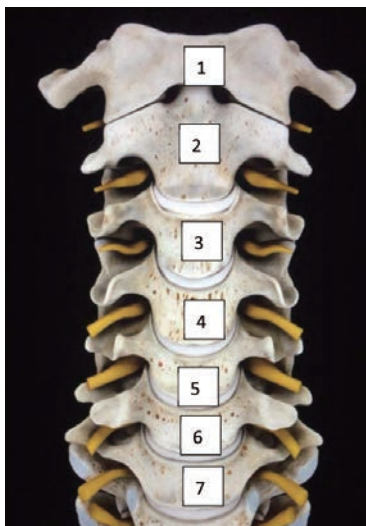
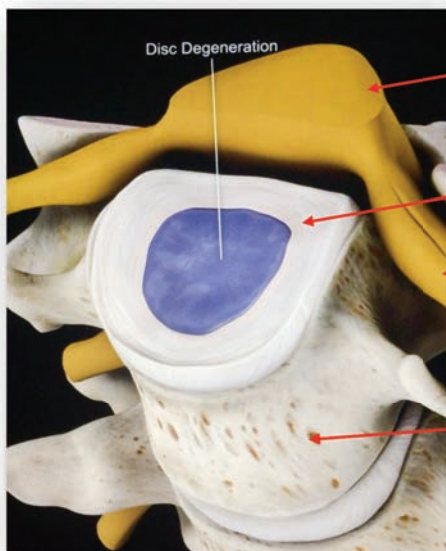
再過兩個禮拜就是農曆新年了，在這段時間全國總動員除舊布新，有些人忙著採買年貨，有些人忙著大掃除，天氣的變化忽冷、忽熱，對於曾經有頸椎問題的朋友，或者長期姿勢不良的上班族，「落枕」突然找上門，在過年期間這段時間最是難捱，因為大部分地醫療院所都在放假。天氣冷，落枕的病人變得特別多了！

提醒大家一定要記得頸椎帶圍巾保暖，頭部帶帽子保暖，預防「落枕」發生在您我身上。

解剖結構

「落枕」是俗稱，就是我們常見的頸椎椎間盤突出症，病人的症狀是突然之間

頸椎活動嚴重受限，頸椎活動的時候伴隨著劇烈的疼痛；頸椎的椎間盤是一個軟骨的結構，它的功能類似一個避震器，椎間盤主要的目的是在保護我們頸椎的骨頭和骨頭，避免過度的磨損；椎間盤會隨著我們頸椎頭部的的位置改變而改變壓力，當我們頸部過度往前伸或者是低頭的時候，椎體前



圖、頸椎七節骨頭及八對神經

方壓力增加，尤其是長時間維持在不良姿勢下最容易造成脊椎的椎間盤或是關節的磨損，這裡所謂的「長時間」是指「大於一個小時」維持在一個固定不良的姿勢，這樣子就很容易讓我們的頸椎椎間盤承受巨大壓力，而造成往後突出。嚴重時甚至壓迫到我們頸椎周圍的神經組織，造成頸椎的劇烈的疼痛，甚至酸、麻、脹、痛的神經壓迫症狀。

有些患者是經常性的「落枕」，為什麼會反覆不斷地發生呢？這是因為我們椎間盤的周圍有一個保護性的結構，我們稱之為「纖維環」，提供我們的頸椎的椎間盤的「髓核」良好地保護。現代上班族因為長期低頭或者是頭往前伸，造成椎間盤壓力增加而往後擠壓突出，長時間的擠壓突出，加上周圍的纖維還變鬆或者是破裂。所以，一旦這個「纖維環」變鬆了以後，就容易在往後日子，更容易造成椎間



圖、維持腰椎良好前凸曲線，保持良好坐姿。



圖、預防因性頭痛運動及治療落枕的運動

盤的突出。突出的椎間盤壓迫到神經的組織，比如說硬脊或者是神經套膜或者是脊髓，引起許多的神經的症狀，包括酸、痛、麻及肌肉無力等神經症狀，嚴重者甚至有癱瘓的危險。

落枕的治療原則：

減輕頸椎椎間盤的壓力是最重要的原則，

第一、最重要的原則就是保持良好的頸椎、頭頸部的姿勢；

第二、就是頸椎的減壓運動；

第三、物理治療或者其他保守的治療；包括熱療、電療、牽引或按摩治療等。

第四、最後的一個選項就是以外科減壓的手術。

當然，很多人都不希望開刀治療，就尋求許許多多的一些治療的方式，比如說推拿、整脊、或者是皮拉提斯、瑜珈、倒吊、拔罐、刮痧、針灸…。但不論是傳統治療的方式或是手術治療方式，一定要先確認診斷，再依個

人需求，尋求正確的治療方式，以免造成症狀惡化，導致不可收拾的地步。

物理治療的方式

除了電療、熱敷及牽引之外的儀器治療，運動治療是非常重要的；此外，姿勢的改善則是根本解決頸椎問題的不二法門。

正確的減壓運動



圖、上胸椎伸展運動可以有效改善頸椎症狀