

## 傳媒報導

日期：2017年2月23日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：慎防頸椎退化

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 呂日康

## 慎防頸椎退化

頸椎關節每天要應付各種動作，隨著年紀增長出現損耗和退化是正常現象。但是如果長期低頭處理電腦文書工作或使用電子產品，加上頸背姿勢欠佳，支撐頭部重量的頸肌和承受手臂重量的肩膀肌肉便十分吃力。當超出負荷時，即使是年輕人也會出現頸椎退化症狀。

一般來說，頸椎退化的症狀是非突發性的，患者感到頸項僵硬，活動幅度逐漸轉差。疼痛出現在後頸和上背，如果第一至三節頸椎有毛病，疼痛會伸延至頭部，如果神經線受牽連，上肢會感到麻痺乏力。X光片中往往顯示頸椎弧度偏平，骨刺或關節收窄等。

頸椎退化是一種不能逆轉的疾病，增生的骨刺是不會溶化，受損的關節亦無法痊癒。但把繃緊的軟組織放鬆，增加關節活動幅度，減少神經線壓迫，痛楚和麻痺自然減輕，甚至完全消失。物理治療師通常利用電療、手法治療、牽拉、針刺和運動等方法。如果病人日常生活多加留意以下建議，治療效果更理想。

**保持良好姿勢：**站立時要抬起頭，眼要平視，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸及下腹內收。案頭工作時，須坐近桌子，以便保持身體挺直，鍵盤應與前臂平行，避免打字時縮起肩膀。不要長時間維持同一姿勢，建議每30至60分鐘伸展一下頸和肩膀。

**保持適當溫度：**溫度低會造成肌肉緊張，加劇頸椎退化的症狀。要留意穿着適當衣服，和避免冷氣長時間直接吹到頸膊位置。

**保持運動：**適當運動可增加肌肉質量和柔軟度，對頸椎退化有正面作用。除了治療師建議的動作外，游泳、跑步、打羽毛球等全身帶氧運動，既能幫助血液循環，促進新陳代謝，也幫助舒緩精神壓力和鍛煉頸部肌肉，一舉三得。

做好準備，輕鬆迎接人生下半場。早於10多年前，香港賽馬會慈善信託基金已着手應對人口老化帶來的挑戰，並撥款成立本中心，鼓勵長者及早建立健康生活模式。賽馬會流金匯亦提供物理治療服務，詳情致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

頸椎關節每天要應付各種動作，隨著年紀增長出現損耗和退化是正常的現象。但是如果長期低頭處理電腦文書工作或使用電子產品，加上頸背姿勢欠佳，支撐頭部重量的頸肌和承受手臂重量的肩膀肌肉便十分吃力。當超出負荷時，即使是年輕人也會出現頸椎退化症狀。

一般來說，頸椎退化的症狀是非突發性的，患者感到頸項僵硬，活動幅度逐漸轉差。疼痛出現在後頸和上背，如果第一至三節頸椎有毛病，疼痛會伸延至頭部，如果神經線受牽連，上肢會感到麻痺乏力。X光照片中往往顯示頸椎弧度偏平、骨刺或關節收窄等。

頸椎退化是一種不能逆轉的疾病，增生的骨刺是不會溶化，受損的關節亦無法痊癒。但把繃緊的軟組織放鬆，增加關節活動幅度，減少神經線壓迫，痛楚和麻痺自然減輕，甚至完全消失。物理治療師通常利用電療、手法治療、牽拉、針刺和運動等方法。如果病人日常生活多加留意以下建議，治療效果更理想。

保持良好姿勢：站立時要抬起頭，眼要平視，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸及下腹內收。案頭工作時，須坐近桌子，以便能保持挺直，鍵盤應與前臂平衡，避免打字時縮起肩膀。不要長時間維持同一姿勢，建議每 30 至 60 分鐘伸展一下頸和肩膀。

保持適當溫度：溫度低會做成肌肉緊張，加劇頸椎退化的症狀。要留意穿著適當衣服，和避免冷氣長時間直接吹到頸膊位置。

保持運動：適當運動可增加肌肉質量和柔軟度，對頸椎退化問題有正面作用。但除了治療師建議的動作外，游泳、跑步、打羽毛球等全身帶氧運動，既能幫助血液循環，促進新陳代謝，也幫助舒緩精神壓力和鍛煉頸部肌肉，一舉三得。

做好準備，輕鬆迎接人生下半場。早於 10 多年前，香港賽馬會慈善信託基金已著手應對人口老化帶來的挑戰，並撥款成立本中心，鼓勵長者及早建立健康生活模式。賽馬會流金匯亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。

-- 完 --