



頸椎痛

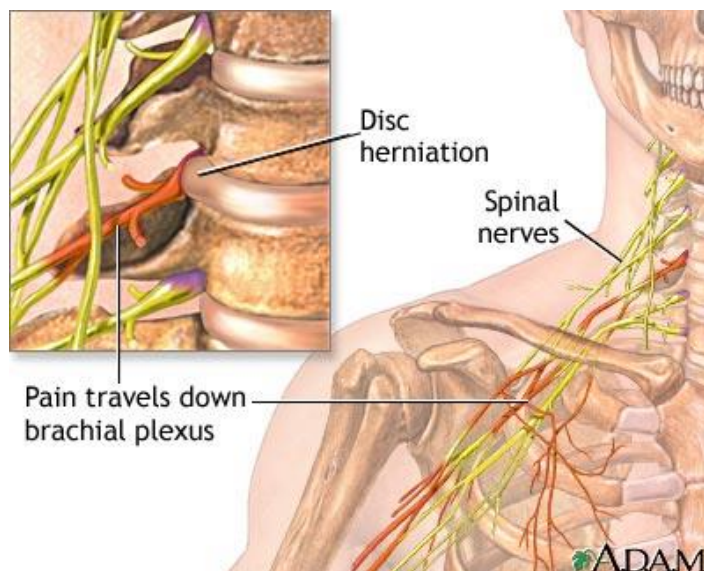
受傷及姿勢問題是引致頸痛的主要原因，物理治療師能識別引致頸痛的原因並提供有效的治療。

引致頸痛的原因

頭部是很重的，但頭部的重量只是依靠由七塊骨頭所組成的頸椎支撐。頸椎骨是由椎間盤互相分開，由關節及韌帶保持穩固，並由肌肉帶動。由於頸椎可動性很大，因此亦很容易受損。創傷及姿勢問題是引致頸痛最普遍的原因，但一些疾病（例如風濕或椎間盤退化等）亦能引起頸部痛楚。

頸部創傷

頸部創傷通常是由汽車意外、運動或工傷造成。受損位置可以是頸椎骨、關節、神經、椎間盤內韌帶及肌肉。其中一項最常見的頸部受傷是因加速／減速或是頸椎過度屈伸（whiplash），亦即頸部被猛烈衝前或向後所引致的創傷。



姿勢

不良姿勢能令韌帶過度伸展，肌肉疲勞，頸部關節及神經受壓而引致頸痛。以下的姿勢會引致或令頸痛加劇：

- 肩膊低垂而頸部向前
- 睡覺時頭部放置不宜
- 長時間垂下頭工作

預防頸痛

以下是一些可控制及預防頸痛的忠告：

- 姿勢
挺胸，肩膊放鬆，下顎收緊及頭部位於水平線。頸部應感到強而有力、垂直及放鬆。
- 睡覺
睡覺時應避免俯臥。一個羽絨或一個聚氨酯枕頭對大部分人而言是最適合的。其他有關的詳情可詢問物理治療師。
- 放鬆
在工作時可能會因緊張而不自覺地聳起肩膊或咬緊牙關，若有此情況便應即時放鬆。
- 工作





避免長時間低下頭或把頭偏向一邊工作，應該經常伸展及改變位置。物理治療師可以示範矯正姿勢的方法。

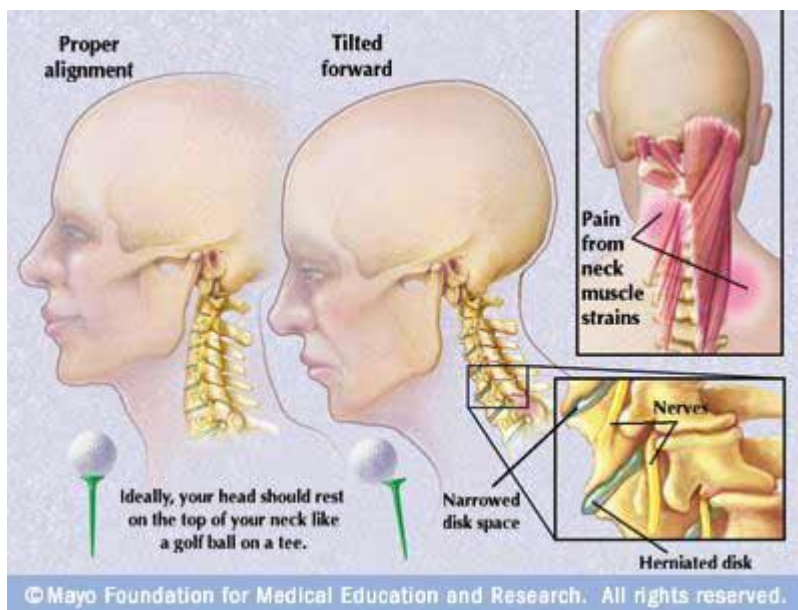
- 運動

正確的頸部運動能幫助保持頸部關節及肌肉柔韌和強壯。物理治療師可以診斷出繃緊或較弱的肌肉，並會示範一些特定的運動。

物理治療師能提供的協助

物理治療師可以找出引致頸痛的原因並提供適當的治療。治療方法包括：

- 活動法 (Manipulation)
- 手力治療 (Manual Therapy)
- 功能性及康復性的運動 (Functional & Rehabilitation Exercises)
- 鼓勵正常活動
- 姿勢評估、更正及忠告
- 放鬆療法
- 激光、超聲波、電療及熱力治療
- 按摩
- 牽引法



手力治療可以是一項有效治療頸痛方法，但並不是在每種情況下都是最適當的。物理治療師在經過小心和詳細的檢查後，會與病人商討不同的治療方法，其他的治療方法（如活動法）可能會較手力治療更為適合。物理治療師還可提供鬆弛／其他治療和一些自我改善頸痛的方法，例如：

- 工作間或在家中一些有關人體工程學的建議
- 調節傢俱

一般資料

在黃頁分類廣告中都能找到許多私營的物理治療師，亦有物理治療師會在公共醫院及社區健康中心駐診。澳洲物理治療師協會（APA）會員是受制於專業操守，並獲得廣泛及持續的專常教育課程；所以病人應留意其物理治療師是否該會會員。而在澳洲，物理治療師必須要註冊；所以病人求診時必須找已註冊的物理治療師，以免招致不必要的受傷及損失。

醫療回扣

病人可直接或由家庭醫生轉介約見物理治療師。大部分私人醫療保險基金都會提供物理治療師的診金回扣。



Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

以上內容以澳洲物理治療師協會單張作參考。如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。