

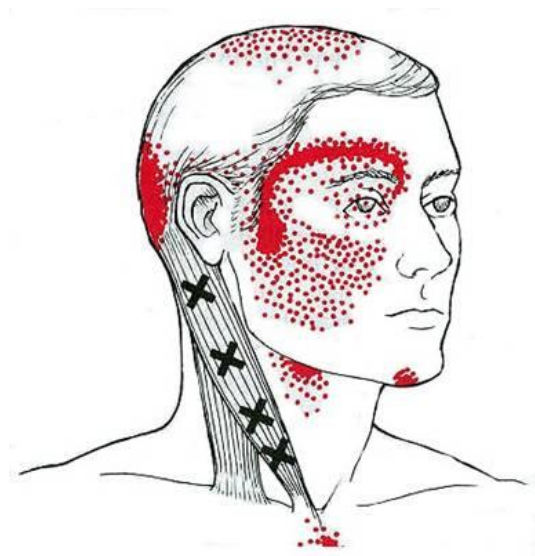


## Cervical Headache (頸源性頭痛)

腰部問題能引致坐骨神經痛；同樣，頸部問題亦能引致肩膀、上臂及手掌麻痺等現象。頸椎的毛病也可影響頭部及面部，以及引致頭痛、暈眩、嘔心、嘔吐等。頸椎引起的頭痛及偏頭痛現象統稱為頸源性頭痛 (Cervical Headache)。因此，醫生在診斷病人的頭痛時也會考慮到頸椎的問題，若上述病徵是由頸椎問題引起，病人便須從治療頸椎的問題而著手。

### 引致頭痛的原因

頸椎的毛病，如退化關節炎、退行性變化、肌肉過勞、韌帶受損及交通意外等原因，都能導致頸椎組織僵化、關節增生或軟組織發炎等能刺激頭部及頸部神經線的現象，繼而引致頸部、頭部甚至面部的肌肉痙攣。除了影響神經線外，軟組織的炎症也能影響頸椎內的脊椎動脈 (Vertebral Artery)，引起因頸椎問題而引起的頭痛、暈眩等現象。能引致有頸源性頭痛的頸椎病以首三節頸椎最為常見。除了頸椎本身外，鄰近的軟組織如肩及胸部的韌帶、肌肉或神經線，也可能因為受傷或過勞而導致頭痛。因此，治療期間，除了要注意頸椎外，亦須留意頸部、肩部和背部的組織，以及胸椎的位置和姿勢。



由於引致頸源性頭痛的原因繁多，有時病人甚至沒有頸痛的現象；所以在接受治療前，物理治療師必須為病人作詳細檢查及考慮其他相關的健康狀況，如高血壓、耳水不平衡、視力退化、聽覺失調等。病人切勿胡亂相信非專業人士所作出的治療，因為病變種類既繁多亦複雜，而頸椎附近有很多微小及繁複的神經組織，若處理不當便會弄巧反拙而引起嚴重的後果。病人若有疑問，應諮詢家庭醫生或物理治療師的意見。

### 治療

治療頸源性頭痛方法大致分為由醫生處方的藥物治療及物理治療。



### 藥物治療

不適當使用止痛、消炎等藥物能令身體器官受損，所以服用前必須由家庭醫生處方。病人切勿胡亂服用市面上一些未經醫生處方及政府認可的止痛藥，否則不但延誤病情，更可能弄巧反拙。

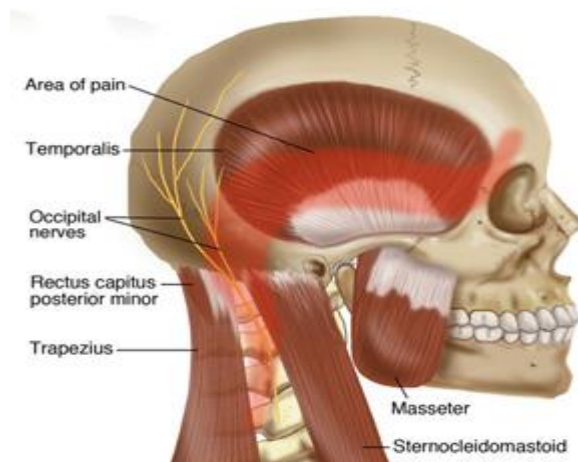
### 物理治療

物理治療能為病人舒緩軟組織的炎症，痙攣及僵化等現象，治療範圍可能比較廣泛，會包括肩部、頭部、背部，甚至胸部等軟組織及關節。在確定頭痛是由頸椎病引起後，物理治療師便會先替病人檢查頸椎及相關軟組織的活動能力，以及頸椎附近的神經組織有否受影響。若發現頸椎組織引致頭痛，物理治療師便可用手力治療、運動治療和適當的電療法替病人診治。

除了使用上述治療方法去改善病人頸部及頭顱附近軟組織的收緊情況外，治療師亦會建議病人改善不良的姿勢。寒背 (Poking Chin) 便是其中一種常見的不良姿勢，寒背會令肩部、頸部，甚至近頭顱的頸椎受到壓力而導致頸痛，繼而引起連鎖反應而導致頸源性頭痛。因此，要完全根治頸源性頭痛，病人便需要提供一些個人生活習慣的資料，例如：

- 工作時的姿勢
- 嗜好，如看書及使用電腦
- 活動時間長度及次數
- 所使用的枕頭形狀及軟硬度

若病人能自行編製一個工作及生活時間表，把一天內曾發生頭痛的時間、以及頭痛前後曾做過的事及工作記錄下來便有助物理治療師及醫護人員分析及瞭解病人的致病原因，從而提供合適的建議。





Suite 1, 1/F 185A Forest Road  
Hurstville NSW 2220  
Phone: (02) 9570 8388  
Fax: (02) 9570 6888  
Website: [www.medi-co.com.au](http://www.medi-co.com.au)

自我放鬆亦是不能忽視的一項重點，調查顯示工作及生活壓力是引起部分頭痛（包括頸源性頭痛）的主要因素。當情緒緊張時，身體的肌肉（特別是頸部及肩部的肌肉）便會收緊而導致鄰近的神經線受壓，因而引起不適。因此，治療頸源性頭痛最關鍵便是學習放鬆自己；治療師及醫生在有需要的情況下可能會轉介病人至心理治療師作心理療程，病人應正面及開放地接受心理治療，從而瞭解自己壓力的來源及學習自我放鬆。



如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au)。以上資料由健峰物理治療中心提供，HPN 編輯及印製。版權所有，不得翻印。