



枕頭選擇

若閣下於早上起床時感覺到頸部僵硬、肩膊酸軟乏力及背部疲勞等病徵，這可能是因為所使用的枕頭未能切合體型。由於每個人的頸椎弧度有異，所以基本上沒有一種或一個枕頭可以切合每一個人的需要。在市面上發售的枕頭可大致分為兩大類：1. 普通棉花／羽毛枕頭和 2. 「健康枕頭」。

棉花／羽毛枕頭

利用棉花或羽毛造成的枕頭沒有特定的形狀或質量，其優點是可讓使用者把枕頭形狀改變去配合頸形或需要。但是由於質料較柔軟及承托力較弱，所以這類枕頭經一段時間使用後便很難保持原有的形狀及承托力；因而令很多使用者感到頸部不適。使用者可多加一個枕頭或毛巾去加強枕頭的承托力及鞏固其形狀便可改善情況。若能正確地使用及隨個人喜好和體型加厚或鞏固枕頭，使用這類型枕頭亦未嘗不可。但相反，使用者往往因未能掌握其適當用法而導致頸部不適。

「健康枕頭」

另一類是為配合人類頸椎弧度而設計，亦在市面上經常被推銷的「健康枕頭」。由於每個人的頸椎弧度都有差異，而選購枕頭便猶如購買衣服一般，所選的尺碼會直接影響使用或穿著時的舒適度及活動能力；所以要選擇一個合適的「健康枕頭」便要評估一下使用者的體形。基本原則是個子小的便選擇較小的枕頭，而個子較高大的便選擇一個較大的枕頭。在這原則基本下的兩個主要考慮因素是使用者的頸部長度及肩膊寬度。

頸部長度

頸部較長的人仕應選擇比較大而長的枕頭，因為比較長的枕頭才可平均承托頸部和頭部的重量，亦可令頭部的重量置於枕頭中心較軟的位置，因為大部分「健康枕頭」的周邊位置會比中心較為堅固。同樣道理，頸部較短的人便需選擇一個尺碼較小及短的枕頭。



肩膊寬度

肩膊較寬的人仕應選擇一個較堅硬的枕頭；而肩膊較窄小的則應選擇一個較柔軟的枕頭。原因是在側睡時，肩膊的寬度會直接影響頭部離床的距離；因此，較堅硬的枕頭才可承托肩膊較寬者的頭部，避免側睡時頸部下斜。同樣道理，肩膊比較窄小的人仕則可以選擇較柔軟的枕頭。但是枕頭的柔軟度也受個人的主觀感受影響，所以在選擇枕頭時，可先試用不同柔軟度的枕頭，只要該柔軟度沒有違反上述的原則，便可根據個人的舒適程度去選擇。

配合床褥

除了個人的體形外，枕頭亦應配合床褥。較柔軟的床褥應配合較柔軟的枕頭，因為在較軟的床褥側睡時，頭部會因承托力較少而下墮；若使用過堅硬的枕頭便會把頸部推歪及令頸部肌肉過分拉張。久而久之，頸部的肌肉便會因為過分伸展而引致不適。同樣，堅硬的床褥便應配合一個較堅硬的枕頭。

其他考慮因素

年紀大的人仕，背部可能會出現彎曲及駝背的現象 (round shoulder)，一個比正常更硬及更高的枕頭才能減少背部在睡覺的壓力；所以物理治療師都會提議大部分年紀較大的人仕選擇一些較硬的床褥及枕頭。

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，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。