頸痛的煩惱

都市人工作忙、工時長壓力大，加上工作姿勢不良，肌肉容易長期處於緊繃狀態，不良姿勢如彎腰駝背，對著電腦時頭部往前傾，頭部重心往前移，令頸椎承受額外的壓力，令肌肉筋膜的負荷大大增加，加上情緒緊張，容易形成頸椎錯位而導致俗稱「肩頸痛」。

但很多人誤以為肩頸痛或背痛是平常事，而不加理會。最嚴重疾病如心臟病、關節炎和肺結核等，也都會產生背痛頸痛，因此患者不應掉以輕心。所以當脊椎、關節或肌肉等出現不適，要小心留意，當不適情況持續數天，就應求醫。若突然出現手腳麻痺、針刺感覺等就應立即找脊骨神經科醫生診治。

病徵：

頸部的不適，最初由肩膊開始感到隱隱作痛，然後痛楚延伸到頸的位置。如沒正視，患者會感到頭痛，這時可能已患頸椎錯位；手臂亦可能會感到繃緊，肌肉僵硬，如果有骨刺增生，會影響神經系統，引致手麻痺和軟弱無力。有部分人甚至會感到眩暈、對光敏感或耳鳴等。

頸痛治療方法

- 補充營養

優質的維他命 B1,B6,B12 配方鎂及鈣。

- 藥物治療

頸痛輕度患者可進行消炎止痛治療。但止痛消炎藥潛藏著傷害腸胃的問題，不宜長期服用。

- 脊醫矯正術

利用生物力學的槓桿原理，在無用藥物的前提下，採用適合的手法，以巧妙、輕鬆及無痛的情況下，迅速的將錯位的脊骨矯正。

- 運動治療

各項運動中，以游泳最為適合，因為水的浮力可減低病者關節所受的負荷，並能令患者全身得到充份的舒展，因此最為安全有效。

- 物理治療

短波、熱敷、2D 腰椎牽引、磁場治療、電刺激、向量干擾波等。這些治療可放鬆肌肉，減輕局部神經壓迫的徵狀。治療性運動則必須是運動的處方，以防神經受到不正常的刺激。

內容只供參考

- 家居肌電儀

可在家放鬆緊張的肌腱，減輕痛症。

- 熱療

熱療即是熱敷、浸熱水浴等，可加速血液循環，放鬆肌肉。

資料參考：NYMG