

# 急性頸痛 Neck Pain - Acute

頸痛是普遍的毛病。大部份情況下，頸痛都可以在 4 至 6 個星期內改善。(嚴重癥狀通常會在幾天內消退)。這裏有一些提示和運動助您迅速痊癒和預防復發。

## 甚麼是導致頸痛的原因?

### What causes neck pain?

大部份的頸痛都是由於頸的一部或更多部份受到刺激或損傷。最普遍的原因是：

- 在工作或用電腦；閱讀或開車時的不良坐姿。
- 工作或家居處境壓力增加對頸部肌肉繃緊。
- 睡姿不好。
- 工作時重複抬頭向上，例如油漆或修剪樹木。
- 由於視力而扭曲頸部。
- 日久改變關節和椎間盤的正常位置。

## 減輕癥狀的提示

### Tips to ease your symptoms

在頸下面放置冷或熱墊敷 10 至 15 分鐘有助消痛。皮膚與冷或熱墊之間隔著一塊薄布。當痛紛起時，每天可重複敷數次。

按指示服藥。如醫生處方了止痛藥，必須完全遵照服食。

步行：定下目標每天總共步行 30 分鐘。開始時，每天分開數次的短程步行 (5 至 10 分鐘)。注意要有良好的姿勢，步行時微微擺動雙臂。

經常轉換姿勢。避免保持頸部不動或維持在固定的姿勢。就算是「良好的姿勢」，如維持得太久，也會造成肌肉疲累。用計時器來提醒自己每 30 分鐘作小休。

**應對頭痛和壓力。**壓力增加會造成頸部肌肉的繃緊，因而導致頸痛和頭痛。登入 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) 瀏覽您醫生的主網頁，利用配合個人的活動和資源來助您今天就感到舒服一點。

## Physical Therapy 物理治療

09342-034 (8-11)

## 睡眠姿勢 Sleeping Positions

### 仰臥 On your back



- 使用一個小毛巾捲來支撐頸部的弧曲。把毛巾捲放進枕頭套的下部。
- 在大腿和膝部下面放置 1 至 3 個枕頭，使脊柱保持在一個舒適的姿勢。
- 如有肩 / 臂痛，在痛臂下面和在腹上放置一個枕頭。把手放在腹上的枕頭上。

### 側臥 Side-lying



- 在頸下放置一個枕頭和毛巾捲以支撐頸和頭，在兩膝之間放置 1 至 3 個枕頭。
- 在腹前摟抱一個枕頭以支撐上臂。

## 姿勢練習- 改善姿勢

### Posture Exercise – Correct postural position

- 開始時挺直坐下或站立，兩腿並排，雙腳平放地上。
- 頸背必須較頸前挺直。
- 肩胛輕輕向後和向下拉。
- 下巴輕輕向下點，好像在說「是」。
- 維持這姿勢 10 秒。
- 經常重複做，最少每天每隔 30 分鐘一次，如坐在桌前工作就要做得更頻密。
- 正確的坐立姿勢有助減輕頸部和肩部肌肉繃緊。



想認識多一些有關工作桌的擺設，請瀏覽 [www.kp.org/mydoctor/](http://www.kp.org/mydoctor/) (輸入醫生的姓名) 您醫生的主網頁。搜尋互動的程式：“Smart moves: Computer & Laptop setup”。

您的物理治療師建議下列的配合個人運動計劃。請遵照治療師指示每個動作要維持多久或重複的次數。如有任何一個運動令您的癥狀惡化，便停止做該運動，直至與物理治療師或醫生商討過。

### 擠壓肩胛 Shoulder Blade Squeeze



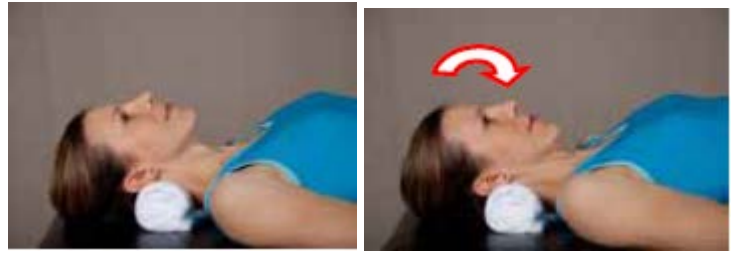
以正確姿勢坐下或站立。雙手直向下伸。保持姿勢，然後擠壓肩胛在一起。維持 10 至 30 秒，日間時段每小時重複做 2 至 3 次。

### 輪流抬手過頭 Alternating Over Head Reach



開始時雙臂放鬆垂在兩側。提起一隻手過頭，微微向後。另一隻手向下伸，微微向後。維持 3 至 5 秒，然後兩手交替做。每隻手重複做 3 至 10 次。

### 點頭 / 持續 Head Nod/holding

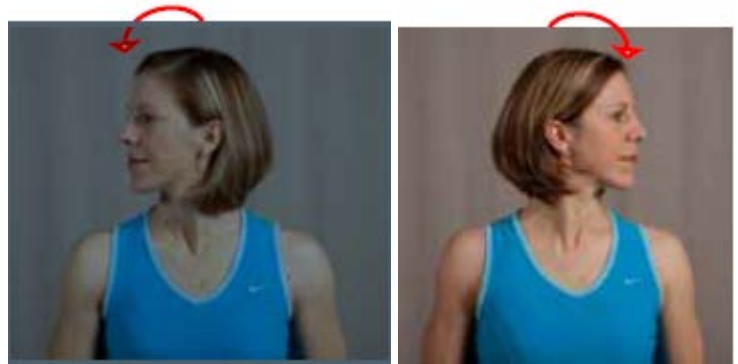


仰臥，頭和頸在舒適的姿勢，雙膝彎曲。在頸背下放置一個小毛巾捲作為支撐。

凝望著膝部向牆上方的一點。然後慢慢輕柔的點頭，就好像在說「是」而沒有增加癥狀。維持這姿勢 10 秒和重複做 10 次。

\*這個練習也可以坐著做。

### 轉動頸部 Neck Turning



- 以正確的姿勢坐著。
- 輕輕的把頭從一邊轉向另一邊。
- 在癥狀沒有轉差下把頭盡量轉向遠一點。
- 每邊重複做 10 次。

如依建議的運動去做而癥狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癥狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。

### Physical Therapy 物理治療

09342-034 (8-11) REVERSE

Chinese Business Plan Project 2015

Translated by: SFO LCS Translation-Services@KAIPERM

 KAISER PERMANENTE®

KAISER PERMANENTE. 豐盛人生 