

頸椎椎間盤病變與復健治療

陳靜亭 / 陳怡嬭 高醫復健科主治醫師

現代人長時間使用 3C 產品，不管是長時間工作盯著電腦螢幕或是休閒時低頭滑手機，時間一久往往會導致如頸部酸痛、肩頸活動僵硬、肩頸疼痛延伸至上背或手臂，甚至產生手臂感覺異常或麻木等症狀。因為我們這些不良習慣造成頸部肌肉處於持續用力的狀態，長時間過度負荷容易罹患頸部肌筋膜疼痛、頸部筋膜炎或頸部退化性關節炎等疾病，甚至更嚴重一點也有可能造成頸椎椎間盤病變。

人體的頸椎共有七節脊椎骨所構成，每一節脊椎骨之間則有一個纖維軟墊稱作椎間盤與之相連接，而椎間盤具有提供頸椎活動度及吸震之效果。隨著年齡的增長，椎間盤會退化造成含水量減少而缺乏彈性，因此脊椎間間距也會因而縮短，若再加上頸部姿勢不良或是不當外力，都有可能造成頸椎椎間盤病變。

因為人體頸部活動度最大的部位發生於頸椎第五節與第六節之間，其次則位於第六節及第七節之間，因此這兩處為最常發生頸椎椎間盤病變之所在。頸椎椎間盤病變的症狀，輕者可能只有頸部緊繃、痠痛或容易疲勞的表現，但若是不幸此病變造成神經壓迫，便可能引起由肩頸產生的放射性疼痛、手臂麻痛、手指酸麻甚至產生上肢或手掌無力的現象。

為避免發生頸椎椎間盤病變，建議少當低頭族，並且勿長時間使用電腦或 3C 產品。此外，若工作需求不得已得長期將頸部固定於相同位置，也建議民眾務必於中途加入適當的休息時間，並且定時執行頸部活動運動（如圖），以避免肌肉過度使用造成緊繃發炎及頸椎負荷過重。

若民眾被診斷為頸椎椎間盤病變，症狀輕微者可先嘗試保守治療如藥物及復健治療。復健科醫師會根據病

人的症狀給予適當的治療項目，常見如熱療及電療可促進頸部肌肉血液循環、使頸部肌肉放鬆及減緩發炎。此外也考慮短期使用消炎止痛藥物並教導病人改良姿勢與適度的休息，讓症狀更緩解。

若是有懷疑壓迫神經者可搭配頸部牽引治療，這就是坊間常聽到的「拉脖子」，藉由復健儀器牽引作用，可達到頸部肌肉放鬆、頸椎椎間盤空間增加使得椎間盤內壓力重新分布、神經孔直徑增加，以改善神經壓迫症狀等效果。

治療期間需持續追蹤病人的症狀，若是疼痛症狀漸漸改善後可開始嘗試加入復健運動，利用簡單的頸部肌肉訓練以提升頸部肌耐力。若是持續保守治療而症狀未能得以改善或持續反覆發作，甚至症狀有繼續惡化的表現，則可能需考慮轉介外科手術治療。（轉載自高醫醫訊 2017.08 第 37 卷第 3 期）



伸展頸部左右側肌群運動



伸展肩部肌群運動



伸展前胸肌群運動