

頸 痛

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

指的是疼痛或不適感出現在頸部到兩側肩胛骨上緣的範圍。疼痛超過三個月以上為慢性頸痛。

■ 病因

- 頸部肌肉或韌帶拉傷及扭傷
- 肌膜疼痛症候群
- 頸部椎間盤病變
- 頸部退化性關節炎
- 感染、腫瘤
- 情緒困擾與社會心理壓力亦是造成頸痛的原因

■ 症狀

頸痛、酸、頸部僵硬、有時甚至會合併頭痛，或是延伸到手臂引起刺痛、麻木感。

■ 主要問題

頸痛可能反覆發生，無法長時間從事開車、閱讀、書寫，打電腦等工作，突然轉頭會有閃到的感覺或是時常落枕，嚴重時甚至活動頭部就會引發眩暈、平衡不好，進而影響日常生活功能與工作。

■ 訓練內容

首先必須經由醫師檢查、診斷，排除內科與惡性腫瘤之病因。保守治療包括：藥物、注射、電熱療可緩解疼痛；外傷性頸痛急性期需要配戴頸圈以保護頸部；經由運動訓練可增強頸椎之穩定與活動度；維持正確姿勢可減少頸椎與附近軟組織之負擔，並遵循治療師的建議調整工作檯或坐椅高度、適時伸展放鬆，減少頸痛復發之機會。

■ 預後

預防勝於治療；頸痛之保守療法皆有短期療效，相關科學文獻中指出，運動治療能降低一年後頸痛之復發率。

■ 注意事項

運動強度與時間皆因人而異。若運動時，頸部會因運動而產生不適或有眩暈發生，則必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。

■ 居家運動

放鬆運動（聳肩）

肩頸伸展

一天____回，一回____次

一天____回，一回____分



頸部活動（前彎/後仰/旋轉/側彎）

一天____回，一回____次



頸部穩定運動（收下巴） 頸部穩定運動（點頭）

一天____回，一回____次 一天____回，一回____次



頸部穩定運動（前推/後推/側推）

一天____回，一回____次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.178.2009.04 二修

2024.05 審閱