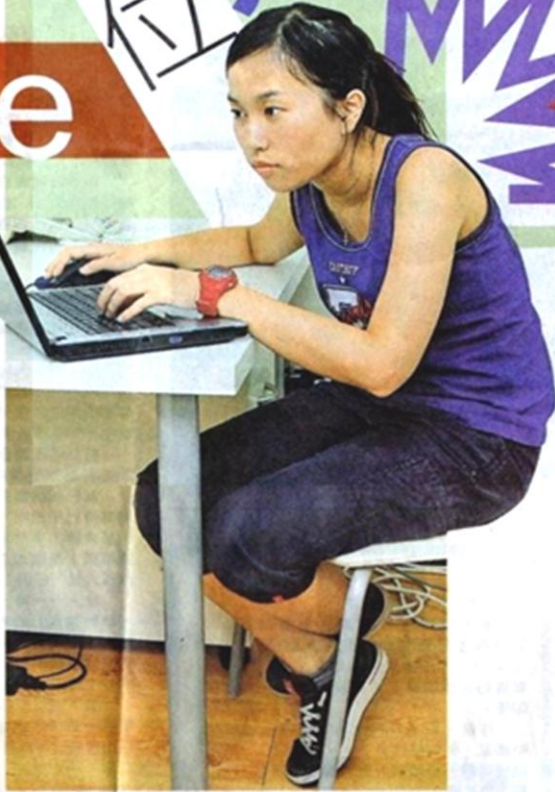


health

頸椎元兇 錯位

MY Consulting -
Ergonomics, Health and
Safety & Wellness
T: 852 3625 2024
F: 852 3487 1975
E: justinechim@my-ergonomics.com
W: <http://www.my-ergonomics.com>
~ Contact us for free consultation ~

Office



頸椎由7節脊椎骨組成，頸椎上部是由第1和第2節所組成，負責頸部左右旋轉活動；而頸椎下部則由第3-7節頸椎組成而成，負責頸部的前後擺動。身醫宋君瑛指出，頸部的重12磅，相等於一個重磅保齡球，而頸椎正是支撐頸部的重要部分，若坐姿或姿勢不良，都有機會導致頸椎錯位。

他說，大部分人都習慣「烏低身，椅向前」工作，打字和看螢幕時最明顯。「腦袋有一個system，當你專心工作時，感覺不到周圍。所以當你埋首做案頭工作或打電腦時，因姿勢不當而造成的頸痛，你會感覺不到。」其實此舉會導致軟骨磨蝕加快，有可能因此引致脊椎錯位，而錯位的頸椎位置以第5及第6節最常見。

長期對此置之不理，頸椎可能會長骨刺，一壓迫到神經線，會逐漸感到手麻痺、疼痛，嚴重時手會變得乏力，連扭毛巾和拿水杯也有困難。到後期連手肌肉也會萎縮，這時不能單靠手法治療和物理治療可改善，患者或需要開刀處理。

手提電腦 更要慎用

高危險群包括辦公室文職人員、銀行和會計業、保險界，而常用手提電腦，引致頸椎錯位的機會更大。「用desktop時，螢幕可擺放在前面一段距離，若擺放位置與距離適當，是毋須低頭工作的，出現頸椎錯位的情況亦較少。但使用手提電腦，為達就觀看螢幕與鍵盤位置，在所難免要低下頭，身體自然向前傾，問題便出現了。」必須使用手提電腦的，也有辦法保護頸椎，宋君瑛指出，可用一些架子或書本墊高電腦，或另裝置鍵盤，便可避免問題發生。

許多頸椎錯位患者起初是感到頸部隱隱作痛，多不以為意。「香港人有慣性，遇上頭痛都不會看醫生，首先做的大多是去按摩，無法舒緩時，以為加長按摩時間會奏效；再沒改善時，便服止痛藥，之後頸痛頭痛接踵而來，連帶專注力也受影響，晚上睡覺時，常出現手部麻痺、無力、才去求醫。」

頸動脈硬化 按摩可中風

他表示，按摩對放鬆肌肉無疑有一定作用，但要找專業、合資格的按摩師。但有一點要留意的，現今按摩，多是客人要求力度多少，但不少人一味要求大力，卻有機會傷到肌肉。而頸椎的頂端至第1節，有血管通過兩者之間，若病人患有頸動脈硬化，再用力去按的話，有可能令血管破裂，引致中風。

想知道頸椎錯位的嚴重程度，照X光便可一目了然，如懷疑較骨也有磨蝕，或須照磁力共振，以確定磨蝕程度，然後才對症。穿鞋一般以手法來矯正錯位的骨，或輔以使用超聲波和干擾電流，亦建議病人接受物理治療師進行相關物理治療如電療舒緩肌肉，以減少徵狀。

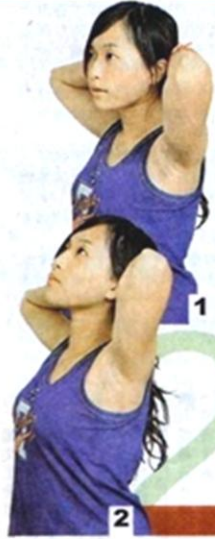
但宋君瑛提醒，就算治療後，問題得以解決，但只要姿勢不正確，頸椎錯位又會重來。他建議高危險人士除注意日常姿勢和桌椅擺放的高度合適外，間時或每隔45分鐘做一些舒緩動作，有放鬆肌肉之效；「如果常常忘記做舒展運動，可在桌邊放一個計時器(Timer)，提醒自己要動一動。」

你可能不是疲勞那麼簡單，
拿水杯、扭毛巾也有心無力，
殊不知情況無改善之餘，連門柄、
掛匙匙、推門、拉門、拿手紙的情況，
以為是疲勞所致，找按摩師傅鬆鬆一鬆，
大約會試過所拿手紙的情況，
辦公樓！新辦公室必出現腰酸背痛及坐骨神經痛！

贈你4招護頸運動



第1招：拉後頸肌肉，減低緊張感。
① 站直，雙手放在頭上。
② 用手將頭壓向前，維持動作15秒。



第2招：雙肩拉頸椎位置，舒緩後頸肌肉壓力。
① 站直或坐直，雙手放在頭上。
② 將頭向後至感到拉緊，維持15秒。

保護脊椎小貼士

1. 保持健康體重，減輕全身脊椎關節負荷，適量運動亦重要。
2. 工作時，電腦螢幕高度要適中，注意姿勢，避免頸部及頭部向前傾。
3. 工作每隔30至45分鐘要稍作休息，並可作頸部及身體的伸展運動。
4. 午飯時請稍小休，雖可回復精神，但坐著總會容易引致後頸部肌肉拉傷。
5. 睡房枕效活動，放鬆肌肉關節，就算睡眠時間不足，也可獲得優質睡眠。



第4招：鬆弛兩側的斜方肌，減少出現痛楚的緊繃感。
① 站直或坐直，將左手或右手放在背後，用另一隻手將頭向前拉。
② 維持動作15秒，換手做另一邊。



第3招：雙手叉腰，用拇指壓壓肩胛骨下方。
① 將身體盡量向後彎至感到拉緊，維持動作15秒。