

廣東話俗稱「瞓振頸」的落枕，是每個人都可能試過的慘痛回憶。早晨醒來發現脖子像被鎖死，稍微偏頭就感到一股鑽心刺痛，不少人會馬上冰敷或者嘗試「扭一扭」放鬆頸部肌肉，但iCare物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝（Oscar）提醒，此兩動作隨時令傷勢雪上加霜！他建議自救時可先熱敷，再了解落枕的成因，才可對症下藥。

圖、文：郭思華

鳴謝：iCare物理治療及痛症中心



■若遇上椎間盤型落枕，有機會要使用頸椎牽引器作治療。

iCare物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/

冰敷扭動屬大忌

瞓振頸劇痛 緩解靠熱敷

落枕會伴隨頸部肌肉疼痛，大多數是因為肌肉長時間處於不自然的屈曲或拉伸狀態，身體為了保護受損部位，肌肉就會產生強烈的痙攣及變硬，形成「肌肉型落枕」，Oscar指此病例約佔九成，不少人習慣遇上肌肉痛馬上冰敷，但對於落枕則是大忌：「落枕時頸部肌肉本已繃緊，冰敷會讓肌肉進一步收縮，加劇傷勢。正確的第一步是熱敷，促進血液循環，讓緊繃的肌肉慢慢放鬆，再配合輕柔搓按頸側的胸鎖乳突肌（轉頭時頸側隆起的大筋鍵）或摸上去僵硬的肌肉，可以幫助緩解肌肉緊繃及疼痛。」

如果人在戶外無法熱敷，亦可試試「穴位急救法」。Oscar指：「在手肘摺紋下三指寬處有一個『手三里穴』，用力按壓時通常會有明顯的酸脹感，按壓的同時可以緩慢地、小幅度嘗試轉

動脖子。這個動作能在大腦產生『止痛信號』的效果，幫助肌肉放鬆，找回一點活動度。」

他又指若是頸椎關節在轉動時發生微小錯位，令頸部轉到某個角度時卡住或劇痛，則是「關節型落枕」；若因長期低頭工作或頸椎曾經受傷的人，當睡姿不良時亦會引致頸部疼痛，甚至偏頭痛、手指麻痺，形成較少見的「椎間盤型落枕」，有機會壓迫到神經。Oscar提醒道：「如果落枕頻率很高，例如一年超過五次，那就代表頸椎已經有慢性移位的風險，建議在緩解急性疼痛後，務必尋求專業物理治療師的協助，從根本糾正姿勢，別讓落枕演變成嚴重的神經壓迫。」



■Oscar指落枕時頸部肌肉緊繃，關節亦有機會輕微錯位，切忌冰敷或胡亂扭動頸部。

落枕舒緩及強化運動

基礎收下巴運動

這是預防頸椎退化最簡單也最有效的動作。想像有一條線從頭頂往上拉，平視前方，然後水平地將下巴往後收，做出雙下巴的樣子，感受後頸肌肉的拉伸，每次停留3至5秒，重複10次為一組。此動作目的為強化深層頸部肌肉，減輕因長期看手機、電腦造成的「頸部前傾」壓力。



肩胛擴胸運動

頸部問題往往源於肩胛緊繃。可將雙手向後扣，挺胸並將肩胛骨向中間夾緊，同時緩慢轉動肩膀。配合深呼吸，感受胸腔打開、肩膀下沉，避開聳肩動作。此動作目的是放鬆與頸部相連的斜方肌與肩部肌群，當肩膀鬆了，頸部的張力自然下降，能大幅降低睡眠時因肌肉緊繃引發落枕的風險。



頸部抗阻力訓練

透過手部與頭部的「鬥力」，可以訓練頸部肌群。首先將手掌或拳頭放於額頭，頭向前用力但手掌頂住不動；接着將手放於後腦勺，頭向後用力並以手頂住。每次對抗持續5至10秒，感受頸部前後側肌肉（如胸鎖乳突肌）的發力，強化頸椎穩定性，讓頸部在面對突如其來的姿勢改變時，有足夠的肌肉力量保護關節不被夾傷。



忽視枕頭變隱形殺手 長途旅程頸枕不能少

■專業頸枕有明確的高度規格（如2.5吋、3吋或3.5吋）。



人每天平均有三分之一時間在睡眠中度過，而在這段時間支撐頸椎的就是枕頭，Oscar直言枕頭的高度與硬度變化都會增加落枕的風險，長途旅行坐着睡覺更應佩戴高度適合的頸枕或頸箍，讓頸椎維持在自然的生理曲線，減輕頸部肌肉的負擔與落枕的風險。

Oscar表示曾有澳洲研究指，過硬的枕頭會影響頸部的血流速度，而「高度突然改變」更是落枕常見的誘因：「很多人平

時在家沒事，但出國旅遊時因為酒店枕頭高度與習慣不同，導致頸椎在睡眠中缺乏支撐或過度彎曲，頸部肌肉在無意識中持續發力支撐，引致肌肉緊繃。」

他又直言現代人常在長途車程或飛機上睡覺，當頭部失去支撐垂向一側時，頸椎關節極易被「夾住」：「出門遠行時應佩戴合適高度的頸箍或支撐力強的頸枕托住下巴，讓頸椎維持自然的生理曲線，頭部的重量亦能直接傳導至肩部，減輕頸椎的負擔。」



■Oscar提醒乘坐長途交通工具時，應佩戴高度適合的頸箍或頸枕托住下巴。