

頸背護理

物理
Physiotherapy
治療





目錄

序	2
結構	3
原因	4-5
徵狀	5
預防方法	6-9
護理方法／運動	10-14
總結	15

物理治療是香港浸信會醫院的輔助醫療服務之一。目的是協助病人盡早康復，防止病情惡化，以及預防併發症之發生。

治療範圍包括：

1. 內科及老人科 — 如肺炎、支氣管炎、中風、帕金森症或長期臥床病人
2. 外科 — 各類手術前、後之肺部功能護理
3. 骨科 — 骨折、頸痛、背痛、肩痛、各類關節炎症以及各類骨骼肌肉毛病
4. 兒科 — 各類肺部感染，如肺炎、支氣管炎等
5. 運動創傷 — 各類筋肌扭傷、關節勞損
6. 神經科 — 各類因神經毛病引起之痛症、麻痺或無力等

服務提供：

1. 電療／熱療
2. 呼吸運動／拍痰治療
3. 運動治療
4. 各類輔助性之步行器具
5. 各類輔助用品，如腰封、頸箍、護腕、護踝……



序

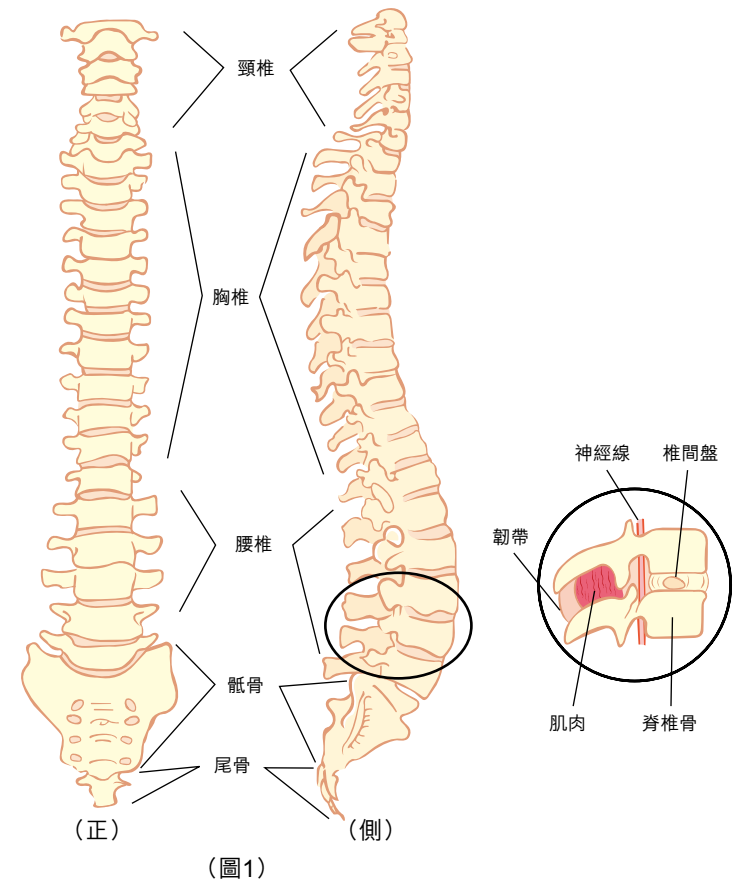
提起腰酸背痛（頸緊緊），相信不論老、中、青也相當普遍，小則肌肉酸痛，大則手腳麻痺和癱瘓，而許多時候大家都會忽略了其成因和預防。

這本小冊子透過解釋其結構、成因、病徵、日常工作和生活中的預防，治療方法，令患者減少日後復發的機會，更提醒未出現頸背痛人士的正确護理知識，正所謂預防勝於治療。



結構

脊椎的結構十分複雜，共三十三節椎骨，即七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎、骶骨和尾骨。除此以外，還包括肌肉、韌帶、椎間盤、許多神經線和血管。（圖1）

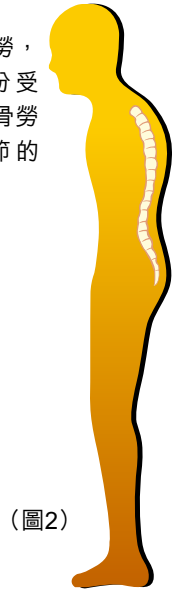




原因

1. 不良姿勢

過重、肌肉過勞，而使韌帶過份受力，都會使脊骨勞損，加劇關節的退化。(圖2)



(圖2)

2. 扭傷

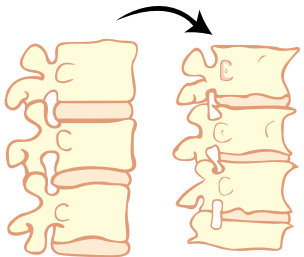
肌肉或韌帶因過份收縮或伸展過長而受傷，例如提重物或突然的轉動動作。(圖3)



(圖3)

3. 脊柱退化

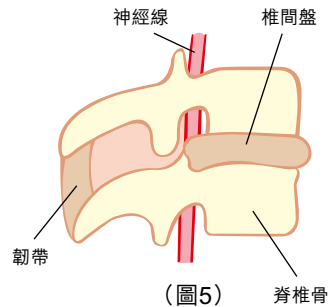
因長期勞損或隨著年齡的增長而引起的脊椎退化，在椎骨間可能有骨增生，俗稱骨刺。(圖4)



(圖4)

4. 椎間盤凸出

不同姿態對椎間盤造成不同的壓力。若壓力增大至受不了的時候，椎間盤的移位壓著其他組織會引致脊痛。(圖5)



(圖5)



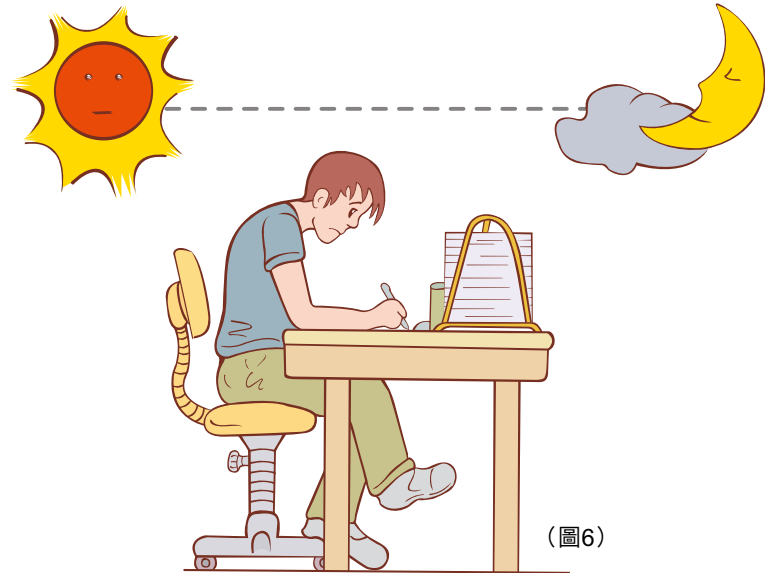
原因

5. 情緒的影響

工作過勞和精神緊張會使肌肉無法鬆馳而得不到休息。(圖6)

6. 其他

如癌病、腎病、婦科疾病及懷孕。



(圖6)

徵狀

1. 疼痛
2. 麻痺
3. 頸痛的病人可能會有頭暈、上肢及肩胛痛
4. 背痛的病人可能有下肢麻痺及無力

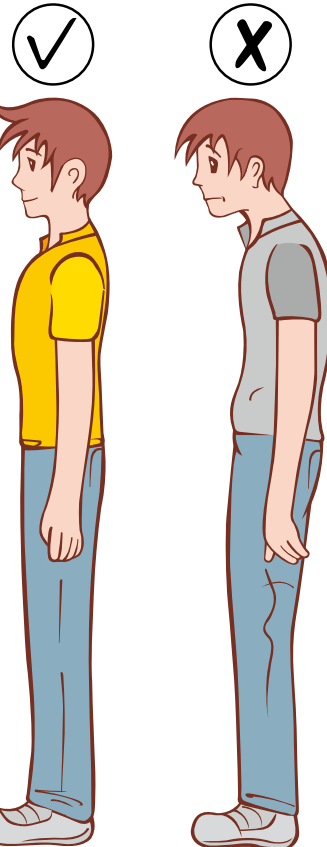


預防方法

“正確的姿勢是預防脊痛的關鍵”

正確的姿勢

從側看，脊柱有一個正常的生理弧度，由頸到臀部，形成兩個(S)形的曲線。我們應盡量保持這個弧度，使肌肉保持在平衡及鬆弛狀態，並能正常地運作。



(圖7)

站姿

應抬起頭，下巴收入，眼要平視。
肩膊平直，挺胸收腹，腰後微凹。(圖7)

坐姿

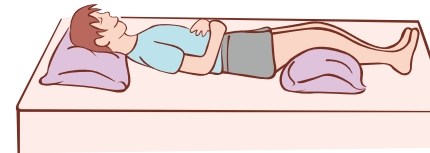
腰要直，雙腳到地，膝關節較髖關節略高或成90度角。
可用軟墊保持腰部弧度。(圖8)



(圖8)

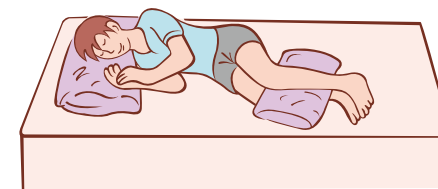
睡姿

使用軟硬適中的床墊，可以給脊骨有較好的承托力及保持血液循環。宜用板床加上5厘米厚的床墊；枕頭高度約與肩膊的寬度相等。仰臥時用軟墊置於雙膝之下會令腰部放鬆。(圖9)



(圖9)

側臥時腰要直，膝部微曲，用軟墊置於雙膝之間。(圖10)



(圖10)





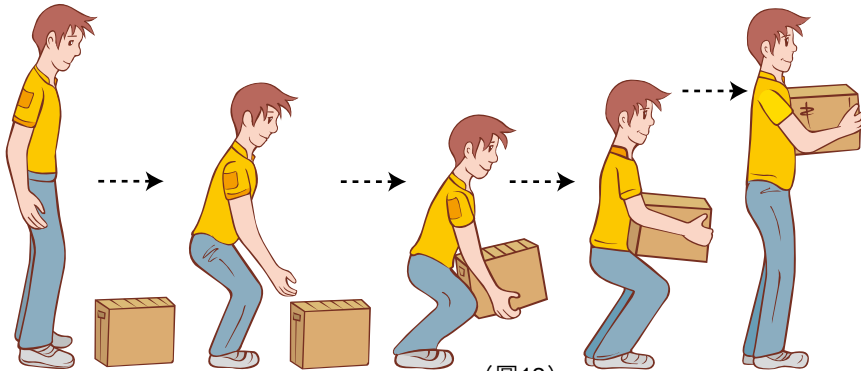
日常生活應注意的事項

1. 應盡量避免彎腰，而用屈膝蹲下，或選擇高度合適的工作台。（圖11）



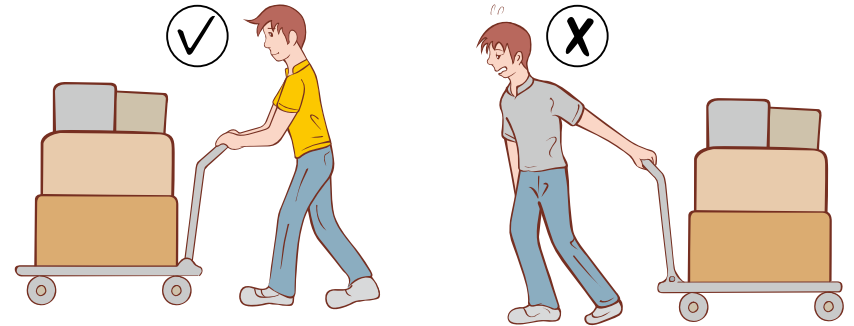
(圖11)

2. 提重物時要盡量靠近物件，蹲下時兩腿分開、屈膝，保持腰部挺直，利用腿部力量站起，切勿扭動腰部或突然轉身。（圖12）



(圖12)

3. 運送重物時，宜向前推，不宜用力猛拉。（圖13）



(圖13)

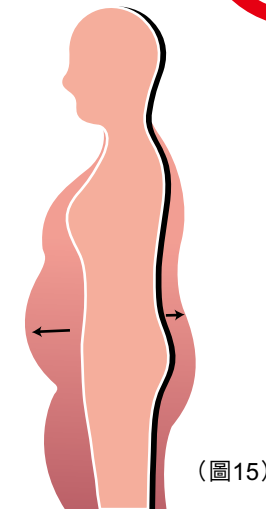
4. 不應長期以同一姿態工作，避免頸背過勞，須定時轉換姿勢。

5. 避免穿著過高（超過兩吋）的高跟鞋。（圖14）



(圖14)

6. 避免過胖，懷孕期間要注意休息和姿勢。（圖15）



(圖15)





護理方法/運動

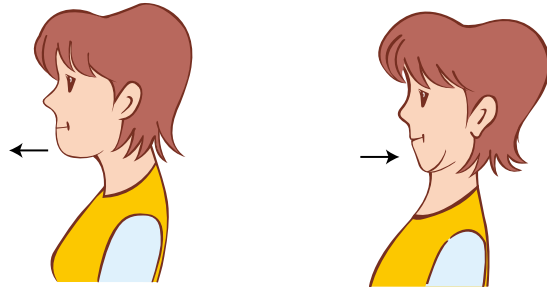
1. 休息和藥物
2. 物理治療（包括冷、熱敷、電療、牽引和運動療法）
3. 手術
4. 預防

運動

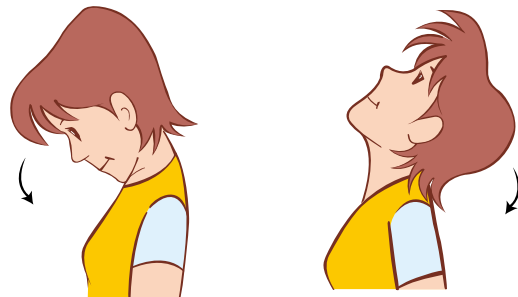
以下運動目的是使關節保持活動量和強化肌肉。在進行練習時須遵從物理治療師的指導。

頸部運動 / 上肢運動

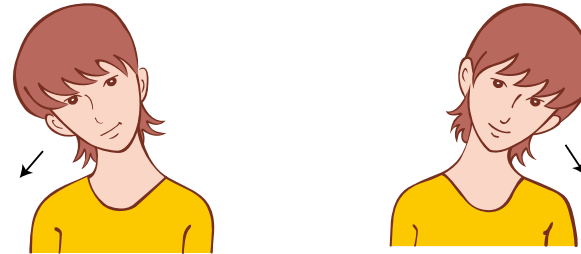
1. 下巴內收，盡量貼於胸前



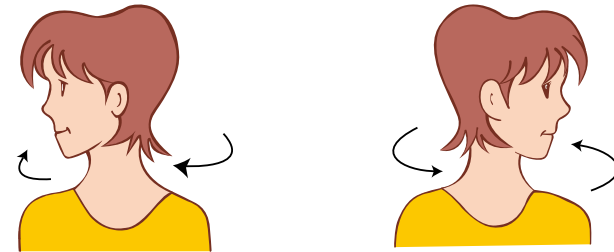
2. 頸部向前和向後彎



3. 頸部左右側彎



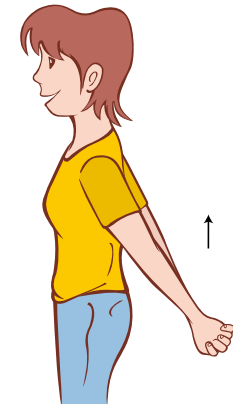
4. 頸部左右旋轉



5. 肩胛活動運動



6. 伸展運動



* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時/後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。



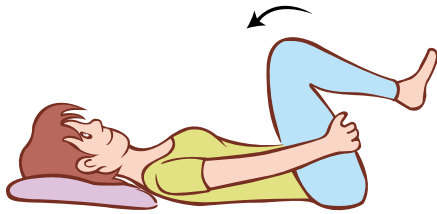
腰背運動 / 下肢運動

腰背伸展活動運動

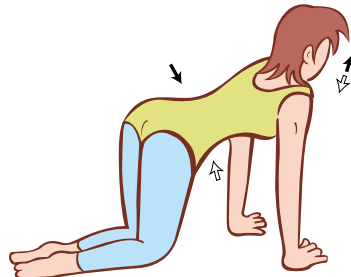
1. 雙膝向左右擺動，盡量觸及地上



2. 雙腳屈曲，雙膝提向胸部

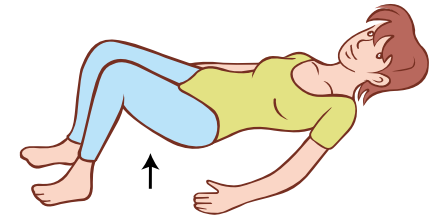


3. 頭向上望，背向下壓
頭向下望，背向上拱

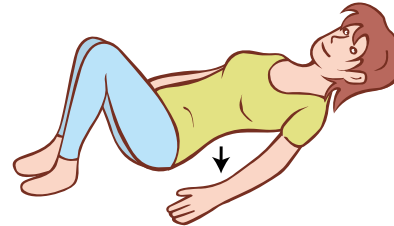


強化腰背運動

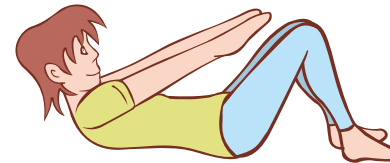
1. 將臀部挺高使身體成一斜板



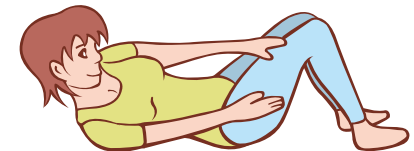
2. 收緊腹、臀部使腰背凹處貼向地上



3.1 雙手向前伸直，提起頭部及肩部



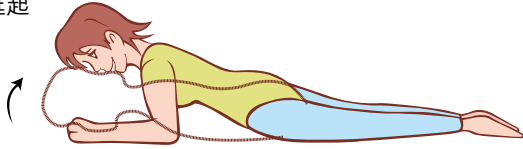
3.2 左肩向右膝、右肩向左膝方向提起



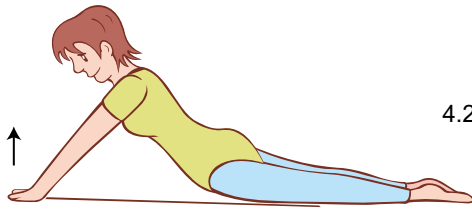
* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時/後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。



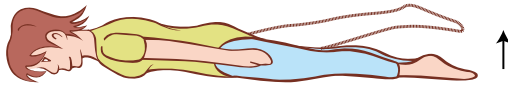
4.1 雙手將上身挺起



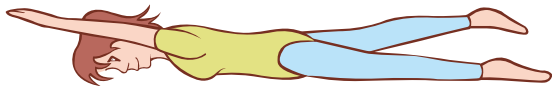
4.2 伸直雙手以支撐上身



5. 左右腳輪流伸直提起



6. 左手右腳同時伸直提起，右手左腳重覆同樣動作



* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時/後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。

總結

若頸背的問題處理不當，可能會帶給你連年的痛苦，所以應經常注意自己的姿勢和做適當的運動。當腰背有毛病時，應病向淺中醫，切勿胡亂服食成藥，或接受非正式的治疗，以免令到病情惡化和延遲復原的機會。

耶和華啊，你的慈愛上及諸天。【詩36:5】



香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

物理治療部

香港九龍窩打老道 222 號A座5樓

電話：2339 8481

傳真：2339 8903

www.hkbh.org.hk