

專家有計

I AM PROFESSIONAL

「瞓捩頸」點算好？

鍾惠文博士

尚至醫療
首席物理治療師

「瞓捩頸」點算好？

瞓捩頸大多是由於睡姿不正確，或是長時間維持同一個睡姿，令到關節鎖緊，導致出現發炎的情況。今期請到專家教大家兩招，舒緩瞓捩頸帶來的不適。

簡單兩招 舒緩瞓捩頸

第一招：熱療

由於瞓捩頸會出現肌肉僵硬的情況，熱療能有助放鬆肌肉。市面上有專為頸部設計的暖水袋，放入暖水或將整個暖水袋放入微波爐加熱後即可使用，暖水袋的溫度應為和暖，大概比一般熱水浴的溫度稍高，將暖水袋敷在頸部約15-20分鐘，即可達至舒緩的效果。若家裡沒有暖水袋，在淋浴時用花灑集中沖洗頸部痛楚的位置，亦有舒緩作用。若情況較為嚴重或痛楚持續，就需要進行物理治療，透過超聲波及電療等，幫助患者加快復原。



第二招：簡單頸部伸展動作

每個動作維持20-30秒，整套動作做3-5次，即可以達至伸展的效果。



眼望地下，將雙手輕輕地放在頭上，然後慢慢地將頸部向前屈曲，眼睛可望向肚臍位置，雙手可輕輕向下推，但不要過分用力，以免壓傷頸椎。



眼望天花板，手放在下巴，然後慢慢向上推，能感覺頸部前方的肌肉有輕微拉扯的感覺。



將頭稍微向右轉，用右手輕輕將頭推向右邊，可以增加頸部拉扯的感覺，但留意身體不要同時轉動。



左邊跟右邊同樣做法，將頭稍微向左轉，用左手輕輕將頭推向左邊。



眼睛望向右腳，然後將右手放在頭的後方，左手放在下背的位置。右手輕輕向下推，可以感覺到左後方頸部有拉扯的感覺。



左邊跟右邊同樣做法，眼睛望向左腳，將左手放在頭的後方，右手放在下背的位置，再用左手輕輕向下推。