

頸椎退化與頭痛 背後原因

現今社會已進入電腦化階段，不少文職人士都會接觸電腦。在辦公室經常使用電腦，放工後疲倦當然少不免，頸部、肩膊、手腕及腰部亦容易感到不適；但連頭痛也出現，未免令人生疑。為什麼使用電腦會引起頭痛呢？原來頭痛與頸椎有密切關係。

頭痛與頸椎有關？

頸椎的一個重要功用，是支持頭部的重量，並由多層強而有韌力的肌肉承托和保護。工作或使用電腦時，頸和頭部往往長時間保持着一個姿勢。這會引起頸部肌肉緊張，繼而持續收縮，令頸部的血液循環減慢，肌肉吸收的氧氣量亦減少，帶來痠軟。若頸部肌肉疲勞缺氧的情況持續，頸肌肉支持頭部重量的壓力會相繼增加，最後會引起頭痛。

頸部肌肉不強壯，是引發頭痛的因素之一。一般成年人的頭顱重達十多磅或以上，全靠頸椎和頸肌肉共同支撐，若運動不足，頸肌乏力，承托頭顱便感吃力。

頸部活動次數愈多，頸肌被拉扯的次數也愈多。頸部過度活動，會增加關節和肌肉的負荷，減低肌肉吸收氧氣的能力，令肌肉疲倦。

很多人習慣在頭痛或頸緊時轉動頭和頸部，以為可緩和痛楚，可是這反而加劇牽拉頸肌，進一步影響肌肉吸收氧氣，令頭痛更嚴重。



高壓令頸椎退化

導致或加速頸部退化的原因非常多，較常見的是：

高壓一族

在資訊發達、節奏急促的現代生活中，許多人經常處於高壓力及緊張的狀態，而頸肩背部的肌肉更往往首當其衝的緊繃起來。

緊繃的肌肉會持續壓迫肌肉的血管，導致血管內血流變少變慢，肌肉細胞組織無法從血液循環中得到充份的氧氣和養份，而代謝產物（乳酸）亦無法及時帶離組織，長久下去便會導致肌肉纖維發炎，肌肉變得硬梆梆缺乏彈性，容易引致疲勞、頭痛和出現慢性疼痛，並會引發頸椎病，加速頸椎退化。

頸部受創不自知

直接導致或加速頸椎退化的主要原因是創傷。很多人對頸椎創傷十分陌生，甚至不知道自己的頸部曾受過創傷。創傷泛指頸部因突如其來的劇烈活動，例如突然向前或向後，引致頸部受損。患者或許不會即時發覺，有的甚至完全不知道受傷，但事發後一兩天便會感到頭痛、眼暈、頸痛、頸麻痺等。他們大多不知道這是頸椎創傷，只把它看作一般頸痛，以為休息一下便行，其實這只會引起日後更大的傷害。

在日常生活中，頭部經常會受到輕微的創傷。導致頸部創傷的原因相當多，最好的例子是交通意外。

若車尾被撞或車輛突然加速，乘客的身體急劇衝前，頭部卻沒同時移前，頸部過份向後牽拉，便會拉傷頸前的肌肉及韌帶。這種創傷不但傷及頸部深層肌肉、韌帶和關節囊，亦會令小關節錯位，引起椎間失穩，易發展為頸椎病。

交通意外引來的創傷固然嚴重，平日乘車也會有創傷的危機。車輛突然剎掣、突然加速或減速、急速轉彎等，亦會傷及頸椎。若在車上睡覺或看書，後果可能更嚴重。日常嬉戲、玩過山車、滑水等活動也可能傷及頸椎。總括來說，任何突然變速而引起頸部劇烈拉扯，都會引起頸椎創傷。

預防錦囊

當一個關節兩面的肌肉各以不同的力量收縮並靜止時，這個關節即能維持特定的角度，也就是發揮維持姿勢的功能。要維持任何姿勢，都需要勞動許多條肌肉來完成，從運動生理學的角度來看，要預防姿勢不良帶來的傷害，還應切勿維持各種姿勢過久，以免肌肉疲勞而產生痠痛。其次是活動同一關節兩面的肌肉時，要力圖平衡，不宜重此輕彼。

比如說彎腰曲背低頭屈頸的伏案姿勢久了，不但會令脊背的伸肌

痠痛不適，還會令椎間盤持續受壓，引起頸椎病變。若每天能在工作時間內持續做20至30次伸展運動，令全身大部分肌肉得以大幅收縮，使肌肉內的靜脈血管鬆弛擴張，不但能趕走疲勞與痠痛，還能舒緩狹窄的椎間隙和椎間組織，對防治頸椎病具一定功效。

注重運動鍛煉肌肉

俗語說：「久坐不動傷筋骨」，人體的肌肉、韌帶、骨骼既然為運動功能而設計，不經常進行鍛煉，其結果是：肌肉比例下降，關節不靈活，骨骼中的礦物質加速流失，骨質疏鬆提早出現，骨骼退化加速。

避免自我扭動調整

每一個關節的活動範圍或能力都不一樣，出現疼痛時，若胡亂猜度是由那部分椎體或關節引起，而盲目的自我調整關節，不但會更損關節的活動能力，亦使不穩定的關節更不穩定，加速病變及退化的速度。✔

對於防治頸椎病變及退化，運動療法至少有三大功效：

1. 以動克靜，使骨骼肌肉行使天賜人類的運動功能；
2. 交替運動，使活動量和活動功能不至於過份集中在某些筋骨和固定的活動範圍；
3. 改善血液循環，提昇新陳代謝率，使形體和心靈更和諧。