



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

-  中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
-  中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
-  營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

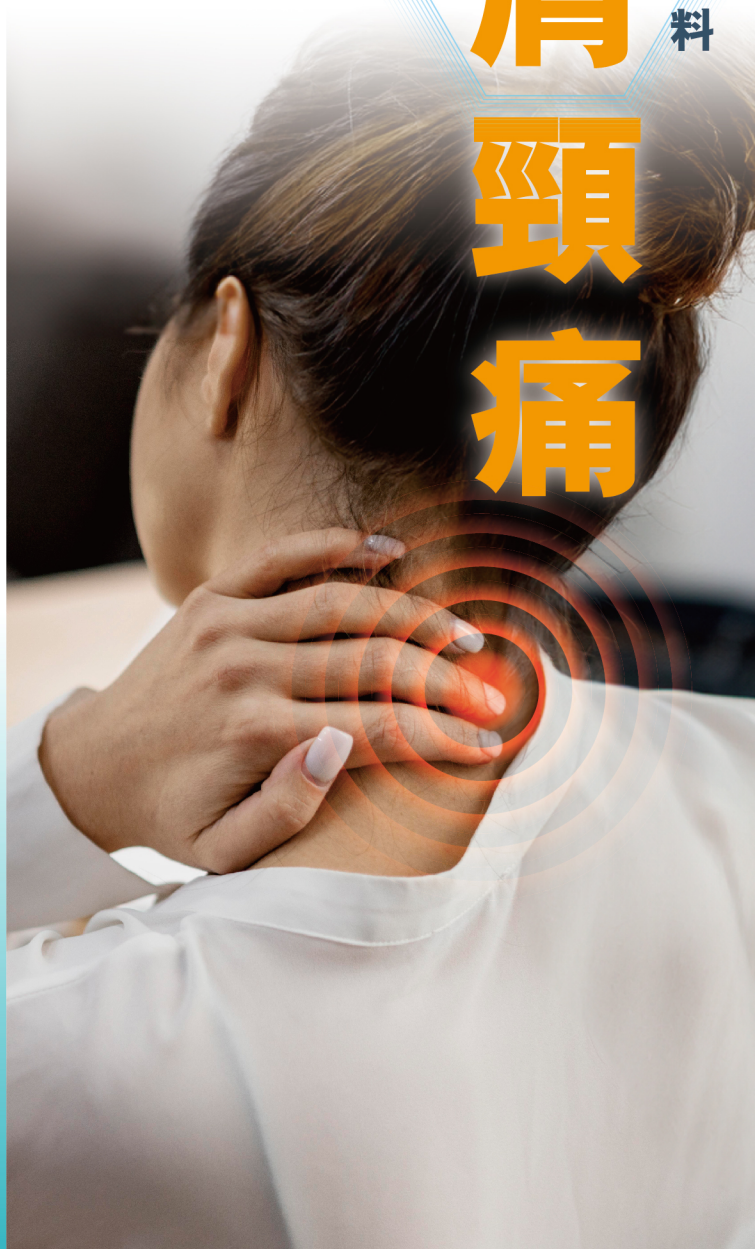
 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

肩頸痛



肩頸痛的成因

引致肩頸痛的原因很多，大多數情況是由於重複進行頸部活動或長期屈曲頸部至過度勞損，例如經常低頭觀看智能電話、工作時長期向前垂下頭、長時間使用的電腦螢幕放置太靠下；還有年紀老化、長期坐姿不良、頭部撞擊受傷、運動創傷等。

當不定時出現肩頸痠痛，也沒辦法靠一般的方法緩和疼痛感。也許這已經不只是肩頸痠痛，而是傷及頸椎或神經系統，造成頸椎間盤突出、骨關節炎等退化性疾病 ... 「手尾」可以很長。

症狀

- 1 頭部後面繃緊、前額。
- 2 移動頭部會令痛楚增加。
- 3 脖子僵硬，左右活動都有困難，甚至覺得疼痛。
- 4 嚴重時痠痛範圍越來越大，從肩頸、上背一直延伸到肩胛骨內側，引致頭痛。
- 5 有些人也會手部甚至手掌麻痺無力或下肢僵硬，影響生活及工作。



治療方法

如是頸椎受傷或受壓，令頸部脊骨神經肌腱系統出現功能性障礙，或因椎間盤突出導致頭痛，適當的脊醫矯正治療是有效的減痛治療。患者定期治療覆診，會注意到頭部轉動和左右上下活動能力提升，痛楚、酸痛和僵硬的症狀會減輕不少。

必須要放鬆肩頸緊繃的肌筋膜，例如使用熱療、電療及頸椎牽引等，放鬆緊繃的肌筋膜、增加循環，並做頸部活動、肌力及穩定協調度訓練。

