

颈椎痛

颈部酸痛（即，颈椎痛）是指头颈和上背部疼痛。不正确的姿势或动作、颈椎问题或情绪超负荷均可能引发颈椎痛。

当您头颈疼痛时，请避免会引发疼痛的颈部活动；每天应多次热敷疼痛部位，但注意避免烫伤；请遵医嘱服药。消炎软霜也可能缓解疼痛。此外，还可以不时使用软颈托。

拉伸和轻微锻炼也会有益恢复，但一定要避免任何可能造成受伤的动作。

请避免卧床休息、会造成疼痛的运动、负重或穿戴颈托时间过长甚至超过1周。

如何预防颈椎痛？

- 定期锻炼（特别保证背部锻炼），确保肌肉组织健康。
- 锻炼前后、使用电脑工作前后或长时间保持同一姿势前后均进行拉伸舒展。
- 工作时或使用电脑时保持正确的姿势。
- 避免在沙发上睡觉，在床上看书时避免头部姿势不正确。
- 睡觉时选用适合颈椎的枕头或不使用枕头。

活动练习

- 轻轻活动头部，先向一侧倾斜使一只耳朵靠近肩部，再向另一侧倾斜使另一只耳朵靠近肩部。
- 轻轻上下活动头部，与点头动作类似，避免向后仰头。
- 向两侧摇头。



在什么情况下应特别注意？

- 疼痛感或麻木感顺手臂下移。
- 疼痛由撞击或事故导致。
- 剧烈疼痛，造成您从睡梦中醒来。
- 疼痛持续时间超过2周。
- 出现发烧或呕吐等其他症状。