

“久坐族”肩颈痛？日常缓解试试这4招

随着社会的发展，肩颈痛似乎不再是老年人的专利，越来越多的年轻人成为骨科诊室的常客。说起这事，办公室的白领们最有发言权，久坐加长时间操作电脑让很多人都直呼“抬不起的肩膀，承不起的脑袋”。肩颈疼痛会造成什么影响？怎样缓解肩部疼痛才是有效的呢？

为什么说“肩颈不分家”？

肩颈疼痛之所以常常同时出现，主要有以下原因：

第一，头颈部中有很多肌肉和肩部相连，长时间保持一个姿势不变，会导致相关肌肉得不到充分的休息而疲劳酸痛。

第二，很多人的坐姿有一定的问题，现代社会平板电脑和手机成为很重要的工具，但是因为屏幕位置较低，很多人养成了低头的姿态。这样容易使头部重心前移，肩颈部肌肉需要更大的拉力维持脊柱的平衡。

第三，颈肩部有丰富的神经分布，疲劳僵硬的肌肉和失衡的脊柱会对神经造成压迫，加重酸痛感。

到底是“肩周炎”？还是“颈椎病”？

很多人一提起肩颈痛，就蹦出了“肩周炎”“颈椎病”两个字眼。其实，这类疼痛可以分为颈性的疼痛、肩关节本身的疼痛，更多时候则是肩颈并发的疼痛。

区分疼痛主要在于观察是颈部还是肩关节自身的问题，可以采用一个简单的方法来进行鉴别：活动一下肩关节，看看活动的幅度是否正常，如果肩关节本身活动范围能达到正常，活动中也不觉得明显疼痛，则主要是颈肩部肌肉的问题。反之，如果肩关节活动受到了限制，或者活动时伴有疼痛感，则可能是肩关节本身发生了问题，这种情况下需要及时到医院就诊，明确病因和进行针对性的治疗。

久坐人群如何缓解肩颈部酸痛感？

肩颈痛几乎成了现代职场人的通病，不过绝大多数人还没有发展到需要医生来介入的程度。那日常怎么做能缓解肩颈部不适呢？不妨来尝试以下方法：

1、避免长时间地保持一个姿态。使用平板或手机时，可以用支架抬高屏幕，使得屏幕和坐直之后的视线基本平齐。这个时候颈肩部的肌肉处于放松的姿态，不容易疲劳。把长时间的工作分成几个阶段来完成，一个小时左右起身休息，活动一下颈肩部。

2、适当拉伸。肌肉长时间保持紧张状态容易酸痛僵硬，可以做一些颈肩部拉伸的动作，放松紧张的肌肉，增加颈肩部的活动度和柔韧性。

3、有意识地进行肌肉力量训练。很多人因为职业的原因不得不长时间低头，久而久之形成探头驼背的姿态，此时可以做一些对抗性的动作来改善。如昂首挺胸，将两手交叉放在脑后，手臂向前拉，头往后顶。这样可以训练到颈肩部的肌肉，使颈椎保持一个健康的姿态。

4、缓解肩关节疼痛，还需要增加肩胛骨稳定性。不少肩痛的病人都有“圆肩含

胸”的状态，其实这是肩胛骨后内方肌肉薄弱的表现。这时可以通过做挺胸夹背的运动来缓解：胸部尽量扩张，两个肩膀尽量向后背中间夹。这样可以使肩膀保持一个好的姿态，从而有效缓解肩部的疼痛。

现在网上和手机APP里有很多的肩颈康复运动教学视频，每天跟随训练三、五分钟就可以明显改善肩颈痛。当然，喜欢瑜伽、游泳等主动锻炼的朋友，还可以尝试更多的方法。



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线：703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科协会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊
特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com
443-546-3403

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院，一流医术，一流设备，一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视，远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医生
●宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话：301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺瘤切除术：根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀
○松弛阴道收紧术，改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
●自费优惠
○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生
○妇科年检，各种妇科疑难病症
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液，肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治 乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达
3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费，全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039
地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)
3-022