

如何有效缓解肩颈疼痛？



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。颈肩背痛的原因主要有长时间低头看手机、长期伏案使用电脑、不良坐姿、运动损伤或运动疲劳、枕头太低或太软等导致。

不良的坐姿不仅会导致脊柱的变形而且还会压迫人们的神经，如有的人喜欢跷二郎腿，看电视时习惯歪向一侧，从而会导致骨盆倾斜，腰椎受力不均，造成一侧肌肉紧张，一侧肌肉松弛，有引起脊柱侧弯和腰背疼痛，进而引起颈肩背痛的风险。

颈肩背痛还会导致头痛、头晕、恶心、睡眠不好等症状，此外，严重的还会形成颈心

综合征，颈心综合征会影响人们心脏健康、情绪，有些慢性病人的颈肩背痛还会出现精神问题。尤其是久坐办公会加长时间操作电脑更是让很多人都抬不起的肩膀，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。比如经常低头看屏幕打字和浏览网页，将电话放在耳朵和肩膀之间，脖子向右或向左弯曲固定住手机，容易造成肩颈肌肉僵硬。需要值得注意的是在使用这些设备时不要弯曲脖子，必要时休息一下，转动脖子和肩膀。

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，肩颈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卡压，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，在工作时不断改变姿势，使眼睛向前看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。可以在短时间内有规律地拉伸肩膀肌肉，无论坐着或站着，确保呼吸得到调节，这能增加力量和柔韧性，增强活力，防止受伤。

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：胸部尽量打开，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。

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)
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 衣阿华大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业
隋爱平 医师 Aiping Sui MD
徐唯 医师 Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。
604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生
中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。
针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。
中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。
中药：针对每一位病人的病情定制配方。
接受多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。
202-818-9161 www.AmericaTCM.com

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care
陈智松 博士
301-820-2528
接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险
www.chenmac.com
地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

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，视网膜炎，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

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 国家康复医院住院医生
● 纽约州立大学研究生
● 宾州大学附属医院住院医生
● 国家卫生总署 Fellow
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
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

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668 starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业
○ 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
○ 宫腔内窥镜手术：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、及非感染性尿急和尿夜增多
● 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
Herdon Office 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

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、恐惧恶梦精神分裂症、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)