

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

Xinsheng Zhu, DDS, PhD

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)

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

ZHU ORTHODONTICS

中文热线: 703-786-1909

牙科矫正 专家

(亦可接受短信)免费咨询

多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款

Invisalign certified

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

爱平 医师

Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877

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

徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

3-050

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。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

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, MD 20879
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。

3-094

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
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

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

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 近 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 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

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

Herndon Office 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内腺清除术: 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

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: 强迫症、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)

3-022