

## 中醫治療落枕

早晨起床後突然發現脖子僵硬又疼痛，幾乎無法轉動，稍微動一下就痛得要命，不管咳嗽、轉身等都會引起頸部劇痛，甚至傳導到肩背部、前胸或手臂？如果是這種情況，您可能得了「落枕」，即是俗稱的「鬮黎頸」。

落枕最顯著的症狀就是早上起床後發現頸部疼痛，從事某些特定方向的運動，如：點頭、抬頭、左右轉動時，會出現活動度受限或劇痛，甚至連喝水、講話、抬手等細微動作，都會引發頸部疼痛。嚴重者俯仰也有困難，甚至頭部強直於異常位置，使頭偏向病側。檢查時頸部肌肉有觸痛、淺層肌肉有痙攣、僵硬，摸起來有“條索感”。落枕應與一般頸椎病相鑒別，如頸部肌內扭挫傷，頸椎間盤突出等，可通過病史，症狀及 X 光等檢查作出判別。

落枕發生的原因主要有：

- (一) 睡眠姿勢不正確或坐姿、站姿長期不良，使頸部長期處於偏轉而引起，如：使用過高、過低或太硬的枕頭或趴睡等。
- (二) 睡眠時頸部處於溫差大的環境下，如：吹冷氣或是頸部置於較涼的物體上，引起頸部肌肉收縮痙攣。
- (三) 上呼吸道感染或感冒，引起頸部周圍肌肉群發炎，維持固定姿勢的時間過長。

落枕的治療：

### 一.針灸：

落枕穴、阿是穴 後溪、昆侖、天柱、大杼 懸鐘、外關、風池、翳風 行針 1~3 分鐘，配合頭頸部轉動。

### 二.推拿：

1. 放鬆手法：滾法，揉法 5~10 分鐘，放鬆頸部痙攣肌肉。
  2. 頸部扳法：手法要穩而快速，旋轉幅度在病人容易範圍之內，不可強求響聲。
  3. 穴位按拿：風池 大椎 肩井 天宗等，點按 1~2 分鐘
- 針灸推拿常配合使用，治療效果更佳。

### 三.其它：

中藥外敷，拔罐，刮痧 艾灸等等，也可配合中藥內服

落枕一般約兩三天至一周可痊癒，通過治療可縮短病程，而愈早治療，效果愈好。若反復發生落枕，可能是頸部軟組織勞傷所引起，應繼續治療有關疾患。而經常發生落枕，可使頸部肌肉勞損加重，加速退行性變，容易發生



頸椎病。

要預防落枕應注意以下幾點：

1. 平日應注意維持正確的頸部姿勢，避免過度或長期的頸部伸展。
2. 正確使用及選用高低適中的枕頭。
3. 平日多做伸展運動強化肌力，如頸部保健操。
4. 天冷時做好保暖避免受寒。

黃嘉華醫生

2009.1.31