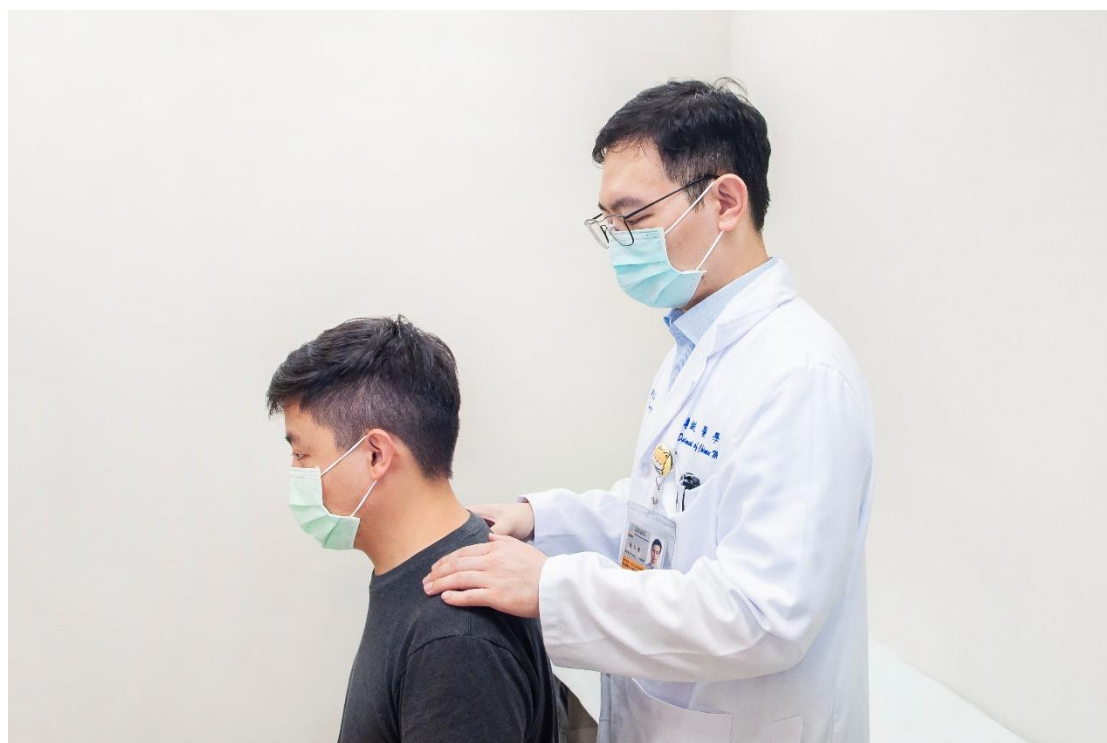


2022 年 04 月 22 日

姿勢不良肩頸痠痛、雙手麻 都是「這疾病」惹的禍

疫情確診人數持續高漲，部分公司行號重啟遠端上班，從事會計業 35 歲李小姐隨著在家上班、滑手機追劇、上網看股市等等使用 3C 產品時間增加，常覺得轉頭或活動肩膀時有隱隱作痛的緊繃感，甚至天氣冷時從後腦勺一陣緊繃感延伸至上背部。再加上起床時常感到雙手無力或麻木的感覺，一度很擔心自己是否中風。

萬芳醫院傳統醫學科蔡宗儒醫師表示，李小姐經過西醫各種檢查治療後症狀沒有明顯改善，於是轉往中醫就診。經過檢查後發現，很有可能跟她長時間的坐姿不良有關，而產生「上交叉症候群」的不適症狀！經過 2 個月配合針灸與中藥治療後，終於不再常常覺得肩頸痠痛，聳肩與駝背的習慣也逐漸緩解。



上交叉症候群可藉由改善坐姿、平日保養得到改善。

蔡宗儒醫師進一步解釋，上交叉症候群，常有圓肩、聳肩或駝背等身體特徵，和坐姿不良息息相關。根據解剖結構，這些特徵與上斜方肌、提肩胛肌、胸鎖乳突肌、胸大肌或胸小肌過度緊繃，且中下斜方肌、菱形肌與前鋸肌相對虛弱無力有關聯。

以中醫的觀點，則是以膀胱經、大腸經、小腸經、膽經的筋絡氣血與其經過的患部肌肉為主要治療目標，配合藥物、針灸或拔罐調整這些經絡的氣血循環，進而達到治療的效果。除了治療外，平日配合以下四點保養，可以減輕暫時性的不適症狀：

1. 建議 3C 產品使用 30 分鐘後起身活動肩頸並換個姿勢。
 2. 若工作時需長時間低頭，可做縮下巴的動作，有助於頸部肌肉伸展，配合頸部深層肌群發力來穩定頸椎，減少頸椎弧度。
 3. 工作或休息時用溫毛巾清擦頸後肌肉，協助熱敷。因為頸部有許多重要血管，因此不建議直接熱敷頸部，避免血壓升高。
 4. 休息時可伸展頭頸部肌肉。
- 如果肩頸未明原因緊繃痠痛超過一週未復原，請盡早就醫，早期發現早期治療，讓未來的生活品質更好。