



脖子酸痛

脖子酸痛不適是病人求診常見的原因之一；其中絕大多數都不嚴重，可能只是因為姿勢不良、睡姿不好、或緊張造成的「肌肉僵硬」。但是也有部分是因為頸椎退化性關節炎、椎間盤突出症、甚至癌症引發頸椎酸痛，因此不可掉以輕心。

因為頸肌肉僵硬或扭傷 (spasm or strain) 所引起的酸痛，病人可以自己藉由各種保守療法得到明顯的改善；如改良姿勢、改變睡姿、枕頭、避免久坐久站、做溫和運動、熱敷、溫水淋浴等。

需要就醫的情況

病人一旦有以下情形就應該儘快就醫：

- 因車禍、高處跌落等外傷後引起的頸部酸痛。
- 經過一週的休息，脖子酸痛仍然無明顯改善。
- 脖子僵硬到下巴無法接觸到前胸。
- 脖子酸痛伴隨有發燒或頭痛等症狀。
- 有神經壓迫的症狀，如：手臂手掌的酸麻痛、腳步僵硬。

頸椎間盤病變 (Cervical Disk Disorders)

長期不正確的使用或外力的傷害都是產生「頸椎間盤病變」的原因，關節炎也會導致椎間盤退化和骨刺增生。一旦壓迫神經，便會引起疼痛。

「椎間盤病變」最常見的表現是一開始只是間歇性的頸部酸痛，接著是頸部、手臂麻痛加劇、無力、下肢僵硬、協調障礙，如果不處理甚至會癱瘓。

頸椎狹窄 (Cervical Stenosis)

椎間盤經過經年累月的使用，逐漸脫水退化失去彈性，原來做為避震器的功能也逐漸喪失，這時人體為維持脊柱的穩定度，骨頭的部份開始長骨刺，韌帶的部份開始肥厚甚至於鈣化。

相形之下脊髓所在的「脊椎腔」和頸神經根通過的「脊椎神經孔」就變得狹窄，因此頸椎狹窄病人大概有幾種症狀：頸子開始酸痛，還會順著肩膀、手臂到手指產生

麻痛；沒力量，精細的動作沒辦法做；走路腳步越來越僵硬無力、麻痺，有時拖鞋掉了都不自覺。

骨關節炎 (Osteoarthritis)

頸椎關節也會日趨退化，症狀是頸子酸痛常會擴散到肩膀和兩肩胛骨之間，這種痛常常早上起床後厲害，之後減輕，到了傍晚、晚上又再度厲害。曾經有過頸椎扭傷的人較容易發生。

診斷的方法

- 詢問病史、症狀，詳細的神經學檢查，包括肌力、反射等。
- 頸椎 X 光檢查及電腦斷層檢查：可以清楚看出是否生有硬骨刺及後縱韌帶骨化，脊椎排列是否異常。
- 磁共振影檢查 (MRI)：可以很清晰顯現組織結構。
- 神經傳導及肌電圖檢查 (NCV/EMG)。

治療

- 保守治療是第一選擇。
- 一般而言，對病情較嚴重，影響生活品質或工作，保守治療無效或反復發作時，才是使用手術治療的時機。
- 手術的方法；包括「減壓」、「骨融合術」和「骨材固定」。
- 減壓手術：可以由前位進入的椎間盤切除、椎體切除、或由後位進入的椎板切除；端視神經受壓迫的位置而定。
- 骨融合術：「頸椎支架」嵌入兩塊椎體間，使產生骨性融合，以維持脊椎的長期穩定度。
- 手術過程採全身麻醉，在精密手術顯微鏡下操作，以確保神經不受損傷。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2250
HE-88028