

# 颈椎痛

颈部酸痛（即，颈椎痛）是指头颈和上背部疼痛。不正确的姿势或动作、颈椎问题或情绪超负荷均可能引发颈椎痛。

当您头颈疼痛时，请避免会带来疼痛的颈部活动；每天应多次热敷疼痛部位，但应避免烧伤；请遵医嘱服药。消炎软霜也可能缓解疼痛。此外，您还可不时使用软颈托。

拉伸和轻微运动也可能有益恢复，但一定要避免任何可能造成受伤的动作。

请避免卧床休息、会造成疼痛的颈肩部运动或用力、负重或穿戴颈托若干小时或超过1周。

## 如何预防颈椎痛？

- 定期锻炼（特别是背部锻炼），保持肌肉组织健康。
- 锻炼前后、使用电脑工作前后或长时间保持一个姿势前后进行拉伸舒展。
- 工作时或使用电脑时保持正确的姿势。
- 避免在沙发上睡觉，请勿采用不正确的头部姿势在床上看书。
- 睡觉时选用适合颈椎的枕头或不使用枕头。

## 活动练习

- 轻轻活动头部，先向一侧倾斜使一只耳朵靠近肩部，再向另一侧倾斜使另一只耳朵靠近肩部。
- 轻轻上下活动头部，与点头动作类似，但避免向后抬头。
- 向两侧摇头。



## 在什么情况下应特别注意？

- 疼痛感或麻木感顺手臂下移。
- 疼痛由撞击或事故导致。
- 剧烈疼痛，造成您从睡梦中醒来。
- 疼痛持续时间超过2周。
- 出现发烧或呕吐等其他症状。