

常常聽到許多人說，肩膀痠痛、肩背痛，甚至痛到頭頸部，除了會造成日常生活中的不舒服外，連睡眠品質都受到影響。

長期下來除了會造成睡眠不足引起的疲勞、倦怠感之外，還會造成肩頸關節活動度受損、肌肉僵硬致使手臂無力。

以下簡單介紹上背痛常見的原因及治療方式。

【上臂痛的原因】

- 肌肉拉傷：如工作過量、提重物、姿勢不良、運動傷害等等。出現的症狀為肩背出現痠、麻疼痛感，常見於勞動工作者。
- 肌筋膜症候群：好發於肩頸部，會有明顯的肌肉疼痛、僵硬、激痛點及轉移痛等症狀；有時甚至會出現頭痛，嚴重時還會讓患者無法入眠。常見於辦公室工作者，長期姿勢不正確者。
- 骨刺：會出現上背肩頸痛及手麻無力感。

【治療方法】

- 藥物治療：包括非類固醇性的消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑、抗鬱劑等。
- 物理治療：包括冷療、熱療、干擾療、短波、超音波、頸椎牽引、針灸等。
- 運動治療：簡單的伸展操。

【注意事項】

- 保持正確姿勢，勿長時間低頭或仰頭，書桌檯面勿太低，以便頸部前屈約 20 度為宜。
- 勿作頸部過度之前後彎曲或左右轉動，必要時可以轉動身體來代替。
- 勿平躺於床上、沙發上、地板上而將頭部墊高看書或看電視。
- 睡覺時枕頭高度需適當，宜枕至頸根部。
- 開車時，應避免緊急煞車之震盪，倒車時勿作頸部扭轉，改以後視鏡為宜。
- 伸手拿東西時勿過度伸長手臂，以避免扭曲頸部。

相信只要經過正確的評估與治療，上背痛的症狀應該都能夠有效地緩減。不過值得注意的是，假如患者在症狀消失後，仍繼續從事容易引發上背痛的生活或工作方式，如姿勢不正確者，則依舊有極高的復發機率，不可不慎之。

預防改善頸、肩、上背疼痛之運動圖示請參考《僧伽醫護月刊》第 17 期 56~57 頁