



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亚洲运动及体适能专业学院

自我康复大全系列丛书之三 颈肩痛自愈手册

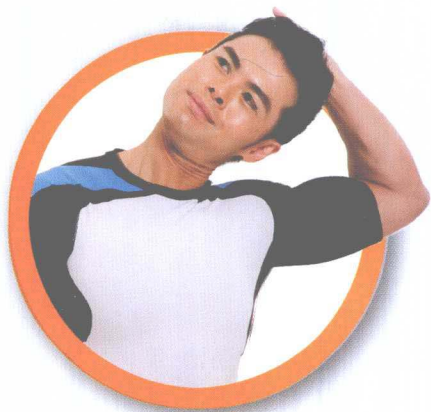
周锦浩 编著

北京体育大学出版社

- 亚洲运动及体适能专业学院隆重推荐
- 注册物理治疗师周锦浩特别奉献
- 帮助各类人群摆脱颈肩痛的运动处方

示范DVD
超值赠送

颈肩痛自疗手册



在这个数码化的时代，离开电脑和手机似乎已经无法生存！我没有夸张，想一想我们有多长时间没有寄过信，因为我们都用电子邮件或是手机来保持联系。没带手机的那一天有没有觉得有点缺乏安全感？我们确实需要先进的技术让我们跟上时代，和其他人交流，但另一方面，我们也正承受着由此而来的颈肩紧张。其实，有很多简单有效的练习方法可以帮你远离这些麻烦，让你能健康、无痛、高效率地工作。我希望这本书可以让你由浅入深地理解这些颈肩问题，明白如何科学地处理这些痛症，如何自我康复。

策划编辑: 苏丽敏 吴海燕

责任编辑: 文冰成

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 吴海燕

封面设计: 华泰联合

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

颈肩痛自疗手册 / 周锦浩编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5644-1918-9

I. ①颈… II. ①周… III. ①颈肩痛—防治 IV.
① R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100965号

颈肩痛自疗手册

周锦浩 编著

出版: 北京体育大学出版社

地址: 北京海淀区信息路48号

邮编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印厂: 北京昌联印刷有限公司

开本: 710×1000毫米 1/16

印张: 13

版次: 2015年7月第1版第1次印刷

定价: 48.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序一

最近，周锦浩喜事连连，除事业途上续创高峰外，还跟结婚不久的太太恩爱有加，一索得男，为两口子的人生旅途增添了一名生力军。在此，谨向他们送上挚诚的祝福。

我钦佩周锦浩，在处理繁忙的工作事务、照顾家庭、做好电台节目的同时，仍然继续写书。除了贡献给内行的专业人士外，还惠泽普罗大众。他真是位能者，他的多劳也自然赢得了广大内外行人士的赞赏和敬重。

继《膝关节自我康复大全》《能屈能伸——膝关节治疗不求人》《能屈能伸2——腰背自疗不求人》《自我康复大全系列丛书之二——好腰板赢人生》这四本大作后，周锦浩又推出这本《能屈能伸3——肩颈自疗不求人》（本书的香港版）给大家作为保健康复的私人手册。这本书的内容编排跟之前四本书相似，都是知识丰富、简易实用，适合任何行业或年龄的人士阅读。我诚意向各位推介这本书。

钟伯光博士

香港浸会大学体育学系教授

序二

相识十年，看着周锦浩由一个大男孩到成家立业，再到生儿育女，家庭、事业起了很大变化，人生阅历比以前增加了，对身体健康也更重视了。他对专业的追求毫不松懈，经常将知识与他人分享，他的第四本著作《能屈能伸3——肩颈自疗不求人》（本书的香港版）我又怎能错过呢？

刘婉芬

新城电台节目总监制

序三

颈部或肩部疼痛是成人中常见的肌肉骨骼疾病，并容易导致残疾或造成经济负担。虽然我们不会因颈痛而死亡，但这对个人和社会都会产生不良的影响。虽然当今社会的健康状况、工作能力、工作限制或生产力日渐改善，但是与脊柱相关的医疗保健支出在过去十年里似乎不断上升。

在最近一次调查中，十二个月颈痛患病率在 4.8% ~ 79.5% 之间（平均 25.8%）。有研究表明，办公室或电脑工作者、医务工作者和职业司机都有较高的颈痛患病率。而众所周知的，不同类型的运动锻炼已被评为有效治疗肩颈痛的方案，且有确凿证据表明力量训练可减少颈部疼痛。

我非常高兴得知周锦浩以拥有脊柱保健专业知识的物理治疗师身份出版与肩颈痛自疗有关的书籍，以加强大众对肩颈健康的认知。这本书提供了颈椎骨骼结构及肩颈疾病常见的症状——手麻、无力等，解释了现今很多人对头痛的错误认识及恐惧，针对现实生活的实践和日常活动，向读者提供了指导。自我保健预防方法是处理头痛的重点，此书对保守治疗和运动保健提出了详尽的解说，特别为各类人士提供了预防肩颈痛的可行建议。

这本书最适合推荐给那些非常关注自己头背健康的读者，如您能遵从书中的小贴士及运动的建议，我深信您必定能够一身轻松！

潘绮红

香港物理治疗学会会长

序 四

我是“低头族”，已经戒不了每天上班途中在车上看手机，到办公室不是看电脑就是低头看文章的习惯；我也属于运动族，喜欢跑步，更喜欢练泰拳，常常以大爆发力出拳；我更属于“盛年一族”，即是周锦浩在书中所说的“身体机能因为年龄增长而出现变化的成熟人群”。我是三大颈肩痛族群的混合体，颈肩痛已经与我为伴多年，甚至把我“训练”得具有强悍的忍耐力，苦与痛，我当作必然。

我以为颈肩痛是无药可救的，它不至于影响我的日常生活，每次在按摩完又能稍微减轻一些，于是我就一直忍下去。

直至我认识了周老师，他开始与我的《MR 杂志》合作，帮我们制作有关健身及疼痛治疗的内容，然后我又得知他将出版这本有关解救颈肩痛人士的书，当然第一时间请他送我一本详读一遍。

如果你也像我一样是颈肩痛受苦族，我大力推荐你认真阅读这本书。从书中我了解了各种颈肩痛的成因，现在跟随书中介绍，自己做一些舒缓的伸展动作。城市人既然不能完全摆脱颈肩痛的困扰，就请跟随周老师的指导，一起挺起胸膛勇敢面对它吧！

苏启泰

《MR》杂志出版总监

目录

第一章 颈椎和肩关节的结构及功能 1

- 一、颈椎的结构和特点 2
- 二、肩关节的结构和特点 6

第二章 如何分辨疼痛来源 9

- 一、颈部肌肉过紧 10
- 二、压迫神经 13
- 三、颈部劳损 15
- 四、关节错位 19

第三章 答疑解惑 21

- 一、为什么会手麻？ 22
- 二、手无力什么原因？ 22
- 三、为什么温度低时脖子觉得不舒服？ 23
- 四、常健身，为什么也会颈肩痛？ 23
- 五、颈肩痛无法治愈，只会越来越严重吗？ 24
- 六、我的颈部是疲劳，还是劳损？ 25
- 七、颈痛和肩痛一定会相伴而来吗？ 25
- 八、颈肩痛的人容易患肩周炎吗？ 26
- 九、脊椎侧弯的人特别容易颈肩痛吗？ 27

十、因为颈部紧去按摩，为何按完后又肿又痛？ 28

第四章 颈肩痛的常见保守治疗方法 29

一、颈肩问题的自我处理 30

二、其他治疗方法 31

第五章 各类人群的颈肩保健方法 35

一、上班一族 36

二、出差一族 62

三、落枕一族 85

四、新手爸妈 99

五、盛年一族 120

六、运动一族 156

致谢 190

颈 肩 痛 自 疗 手 册



第一章

颈椎和肩关节的 结构及功能





一 颈椎的结构和特点

颈椎看起来是一个整体，实际上它是由7块小小的骨头连在一起的，这7块骨头本身的结构是不规则的形状，相对我们的腰椎和胸椎的骨头来说它们是比较小的。（图1a、图1b）



图 1a 颈椎正面



图 1b 颈椎侧面

在每两块骨头之间，还有一个类似软骨的组织叫椎间盘（图2），很多人以为椎间盘只是在腰椎才会出现，其实，在我们的颈椎和胸椎也有。然而，颈椎的椎间盘比较小，而且负重也不如腰椎多，所以发病的概率不高。颈椎的骨头除了和椎间盘有连接外，每两块骨头间都有两个连接的点，这两个点是小关节（图3）；我们经常说的颈椎错位、落枕或关节卡住锁死，都可能与小关节错位有关。



图2 椎间盘

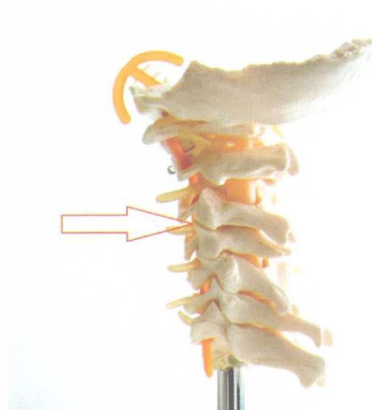


图3 小关节

除了关节以外，颈椎与腰椎、胸椎最大的不同点就是每一块小骨头两侧都各有一个小孔，7节骨头串联起来就好像每一边都有一个通道，这个通道就是我们颈动脉通过的地方（图4），颈动脉是给大脑提供氧气和营养的主要途径。为什么颈动脉会在骨头里面呢？因为骨头比较硬，可以保护血管免受伤害。可是如果颈椎的骨头出现退化、增生，有骨刺，或者是接受了不正规的正骨治疗等，颈动脉可能受到压迫，引起头晕或影响大脑的功能，最严重的可能会导致中风，甚至因脑部缺氧而危及生命。

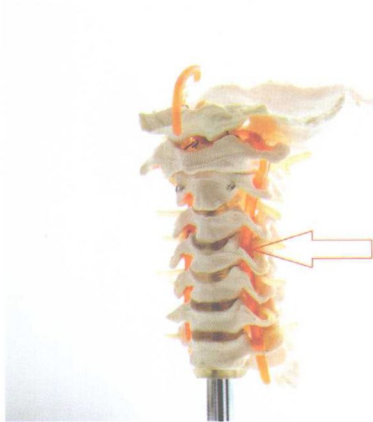


图4 颈动脉的位置



此外，颈部周围有很多肌肉，可分为表层和深层。表层肌肉可以用手摸到，譬如胸锁乳突肌（图5），在脖子的前面呈V字形，这两块肌肉在我们发力的时候，或咬紧牙根的时候，会明显收缩。深层的肌肉，如在我们喉咙附近的肌肉，或是维持颈部稳定性的深层颈屈肌（图6），能支撑和保护我们的颈部。除了颈部附近的肌肉以外，还有一些连接着颈部和肩部，帮助我们耸肩和呼吸。所以经常耸肩、闭气或呼吸时很紧张的人，会觉得脖子有点酸。当然，这也可能跟肌肉用得太多有关。经常背很重的包，或习惯头侧向一边听电话的人，体态不正确，这些肌肉都会绷紧。

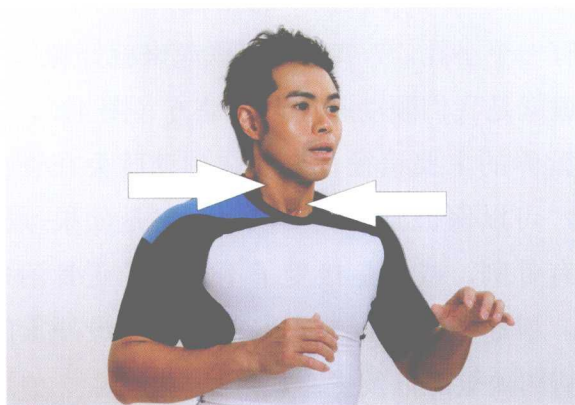


图5 胸锁乳突肌

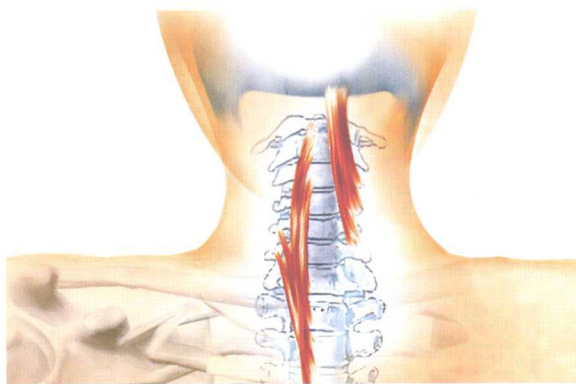


图6 深层颈屈肌

一般来讲，颈椎会有一些微微的曲度叫生理弯曲（图7），它的功能就好像弹簧一样，可以帮助减少头部重量向下的垂直压力，达到缓冲的效果。如果弯曲度没有或是不够的话，就会出现颈椎疼痛，也可能会影响到颈椎的活动范围。



图7 颈椎生理弯曲

颈椎与脊椎的其他部分如胸椎、腰椎不一样，它比较灵活，可以产生比较大的活动幅度，这也意味着它的稳定性不是很高，关节错位的概率比较大。同时，身体的各部分是互相链接、互相影响的整体，如果头部的位置有改变，颈椎和肩部也会因此受到影响。在日常生活中，使用电脑或经常看书的“低头族”，常常头颈前探，颈椎所受的压力，特别是对椎间盘的压力就会增加（图8），有些情况同时牵连到肩部，影响到肩关节的活动幅度，使两肩不能提到最高。很多人以为肩的活动受限只是肩部本身出了问题，其实很多时候是与颈部和头的问题有关，所以有些肩周炎的患者，同时也有颈部不舒服的情况。



图8 低头族

二 肩关节的结构和特点

两块或两块以上的骨头连接在一起就算是关节，肩关节主要由两块骨头组成（图9），分别是肱骨和肩胛骨。相对于颈椎的小关节，肩关节是比较大的关节，从解剖分类来说属于球窝关节（图10），

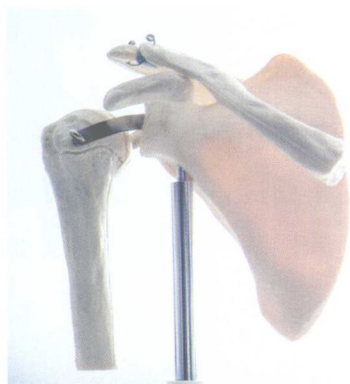


图9 肩关节的组成

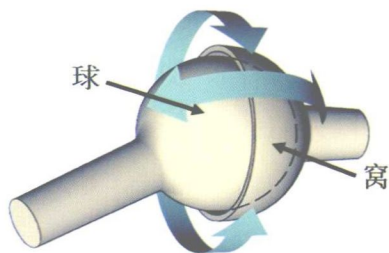


图10 球窝关节

从名字听起来就可知道，它是由一个球形的东西，嵌在一个凹进去的组织中。当然，肩部在基本的结构上还有其他的骨头，譬如锁骨、胸骨等。这里不必深入解释，有基本的认识就可以。

肩关节是一个非常有灵活性的关节。当然，如果非常灵活，同时也意味着那个地方是非常不稳定的。如果要固定它，使其稳定，它旁边的韧带，还有关节表面的关节囊就非常重要（图 11）。由于肩关节的活动幅度很大，仅是靠韧带和关节囊固定是不够的，所以也牵涉到一些肌肉来帮助稳定关节，形成一种动态稳定。上述的韧带、关节囊都是处于一种静态的稳定，但是如果动作比较极端或活动的幅度很大，又或是活动很快，那动态的稳定性就非常重要。在我们的肩部有一群肌肉叫肩袖肌肉群，包括冈上肌、冈下肌、肩胛下肌和小圆肌（图 12）。这组肌肉群可以有效地让肩关节稳定，也可以防止肩关节脱臼，肩关节是最容易脱臼的关节之一。

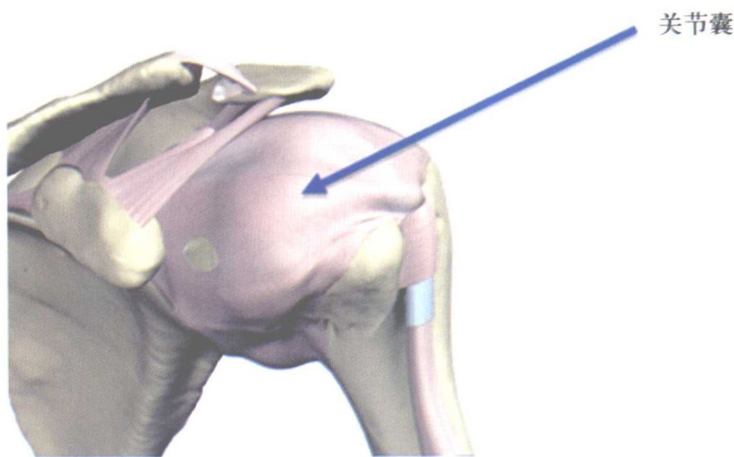


图 11 关节囊



虽然听起来肩关节好像很容易受伤,可是它也有它的特别功能。我们人类与四脚支撑的动物,像老虎、大象等不一样,人体的下肢是用来支撑的,上肢是用来打理生活的,所以上肢与下肢的结构虽然相似但功能是不一样的。因此上肢稳定性相对较弱,特别是在我们做一些超过头部的动作或抛东西的动作时。

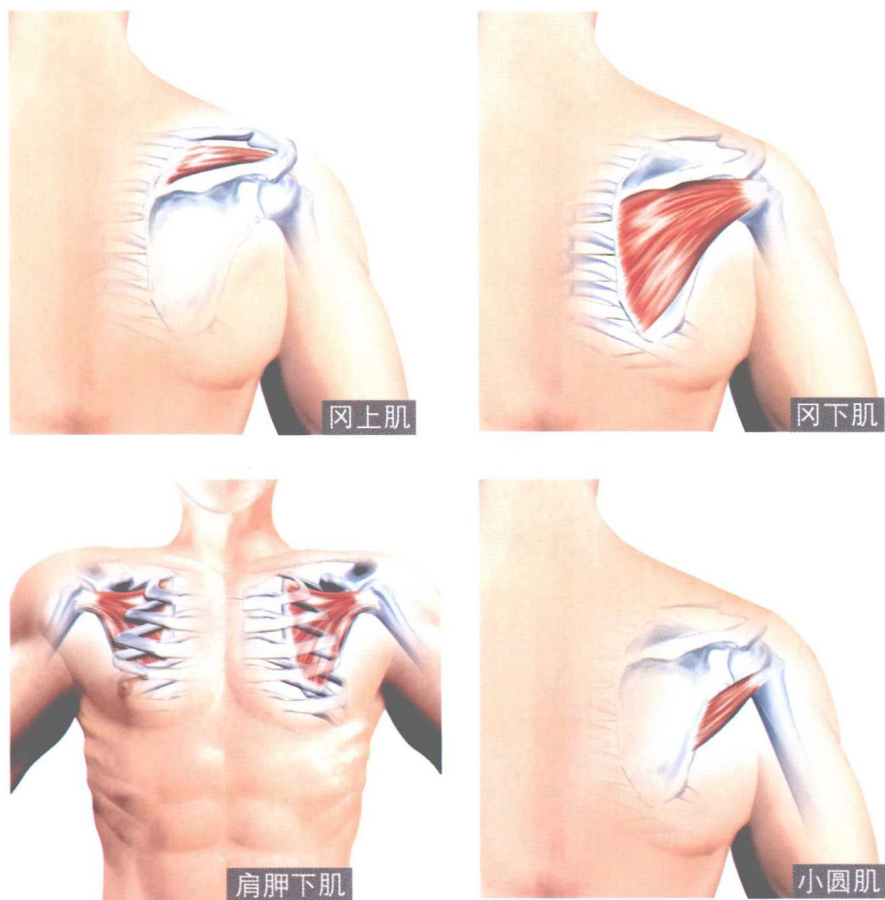


图 12