

上海体适能培训学院 编著

我的颈肩 我做主



 復旦大學 出版社

上海市体育宣传教育中心 组织编写

编委会名单

主 编：赵宏宇

副主编：闫 中 章毓燕 赵宏巨

编 委：宋 玥 杜鹏宇 刘运衡 周 波

陆轶群 陈 楚 刘延路

我的颈肩我做主

——颈肩疼痛自我康复术

我们说一个地方重要，总是说“咽喉要地”；说和一个人的交情很好，称为“刎颈之交”。在搏击、武术等技能层面，很多招数都是向颈部攻击，我们从这里可以看出颈部的特点：重要、脆弱。颈部非常重要，它是连接头部和躯干的通道，所有的通向躯干的血管、神经等都要通过颈部。颈部出现问题，全身都会出现各种各样的问题。颈部又是脆弱的，颈椎是脊椎中受到保护最少的部位。细细的颈部既要支撑头部的重量，又伴随着频率非常高的运动。这一切，都使得颈部容易劳损、受伤，直至伤病。

颈部如同树干一样植入肩部，肌肉如同树根一样保护和固定颈部，头部则是上部沉重的树冠。正常情况下，如果树冠、树干和树根保持在一条垂直线上，受到的压力是能够承受的。如果树是歪的，为了仍然保持固定，树干和树根就承担了很大压力，时间长了，首先表现为颈部的肌肉劳损，然后颈椎就会出现问题。

现代人的生活方式中，读书、用电脑和看手机及各种职业习惯占了很大一部分时间。在这些时间内，他们的姿态通常使得颈肩部和上肢不能处于放松的状态，由此就导致了大量颈肩问题的产生。颈肩问题不再是中老年人的专利，它已经普遍威胁青年人，甚至中学生。

颈肩健康很重要，却又容易被人们忽视。人们对它的重视程度甚至远不及

伤风、感冒,但颈肩问题造成的损伤却往往是终身性的。如果你正在看这本书,不妨观察一下自己的姿态,有没有低着头、含着胸或是歪着身体。再不妨回忆一下,以前看书或工作时间久了,颈、肩、腰、背、臀、腿是不是特别容易酸痛或发麻。而你是否意识到,这些症状会带来终身影响。

颈肩不好会引起头晕、头痛、易疲劳、睡眠质量下降、记忆力减退、肩周炎等症状,还会引起面部发黄、发暗、长斑、皮肤衰老,甚至瘫痪等。人体的衰老从颈肩开始,如果颈肩不好,就会影响整个循环系统。而从中医角度来讲,颈肩是万病的发源地。万病之源源于血,百病之由由于气。中医学讲:“气不足则血不畅,血不畅则水不流,水不流则毒不排。”颈椎是脊柱中最容易受伤的部位,颈部有无数的血管和神经;肩部就像人体的十字路口,是气血供应头部的主要通道,也是头部指挥躯干的通信要道。所以,让每个人重视颈肩健康,让每个人保持颈肩健康,让每人的颈肩恢复健康,是本书的主要内容。

目前,昂贵的医药费已经成为社会和个人生活的一大负担,严重影响了人们的生活质量。如果可以通过运动把健康找回来,将极大地节约社会的医疗资源和群众负担。颈肩问题本质上属于不良的姿势和习惯导致的问题。人体的健康在于运动,我们可以通过运动和正确的行为习惯对颈肩问题予以预防;对已经产生的症状,通过运动及其他辅助方式进行矫正和改善,从而达到人人健康、自我康复的目的。

编者

2016年12月

第一章	颈肩问题,距离你我有多远	1
第一节	颈肩与每个人的健康息息相关 / 3	
第二节	哪些问题是 由颈肩造成的 / 4	
第三节	不良生活习惯导致的颈肩问题 / 9	
第四节	颈肩的自我保护及康复 / 10	
第二章	颈部症状及运动康复	11
第一节	认识人体最脆弱的“椎体”——颈椎 / 13	
第二节	颈椎问题的症状表现 / 14	
第三节	“低头族”的颈椎病 / 16	
第四节	“低头族”中的“富贵包” / 18	
第五节	办公室里的“强直”颈椎病 / 21	
第六节	落枕 / 24	
第七节	颈椎的“头痛” / 26	
第八节	失眠 / 28	
第三章	肩部症状及运动康复	31
第一节	认识肩部结构 / 33	
第二节	肩周炎 / 35	

第三节 高低肩的“疼痛” / 38

第四节 网球肘 / 41

第五节 手臂麻木无力 / 43

第六节 腱鞘炎 / 47

第四章 各类人群颈肩问题的针对性解决方案…………… 51

第一节 电脑工作者 / 53

第二节 手机低头族 / 57

第三节 业务人员 / 60

第四节 教师 / 63

第五节 军人 / 66

第六节 书法家 / 68

第七节 油画家 / 72

第八节 家庭主妇 / 76

第九节 产后妈妈 / 79

第十节 交通警察 / 83

第十一节 医护人员 / 86

第十二节 学生 / 88

第十三节 驾驶员 / 91

第十四节 厨师 / 95

第十五节 流水线工人 / 98

第十六节 装修工人 / 100

第十七节 裁缝 / 104

第十八节 服务员 / 107

第十九节 保安 / 110

第二十节 保洁人员 / 115

第二十一节 月嫂 / 121

第二十二节 按摩师 / 123

	第二十三节 美甲师 / 126	
	第二十四节 售货员 / 130	
	第二十五节 快递员 / 132	
第五章	体育运动中常见的颈肩问题和康复	135
	第一节 篮球 / 137	
	第二节 高尔夫球 / 139	
	第三节 乒乓球 / 141	
	第四节 羽毛球 / 142	
	第五节 网球 / 145	
	第六节 自行车 / 149	
	第七节 攀岩 / 150	
	第八节 保龄球 / 153	
	第九节 滑雪 / 153	
	第十节 单杠 / 155	
	第十一节 CrossFit / 157	
第六章	其他保健方法	161
	第一节 颈肩问题的艾灸保健 / 163	
	第二节 颈肩问题的拔罐保健 / 165	
	第三节 好梦才能有好肩 / 167	
附 录	人体解剖图	169

第一章

颈肩问题， 距离你我有多远



第一节 颈肩与每个人的健康息息相关

颈肩的健康是一个永久的话题。对于这个问题,由于工作、生活习惯等不同因素,不同的人群一定会有不同的答案。大部分的年轻人可能不是特别在意;但年龄稍大的人 would 认为,全身的症状都有可能来源于由不良的生活习惯所导致的颈肩问题。

有时咨询医生的时候,医生会说:“对于未成年人,睡硬床、硬枕有利于骨骼的健康发育。对于中老年人,尤其是颈、肩、腰部有问题的人群,睡硬床垫更有利,可促使全身的疲劳恢复、缓解颈肩病痛、辅助颈肩的治疗等。”

其实,大多数颈肩问题的产生都和不良的生活习惯有关。人体以骨骼为支撑,以软组织肌肉包裹,使关节通过肌肉的伸缩产生相应的运动。正常的生活形态,如站、坐、躺等都需要骨骼在正确的位置上支撑身体的形态,即所谓的“坐有坐相,站有站相”。

你坐在椅子上的时候,身体是由臀部的骨骼支撑,腿部处于放松状态。躺在床上的时候,身体更多的是由头部、肩部和臀部支撑,全身处于放松状态。这样,我们才能达到消除疲劳的目的。那么,颈肩部也是同样的道理。无论是在读书、写字,还是在运动、玩耍时,颈肩时刻都承受着头部的压力。但是,颈部相对躯干来说很细,所以相对来说,颈肩是最容易因疲劳导致问



题的部位。这也是越来越多人开始关注颈肩问题的原因。

第二节 哪些问题是由颈肩造成的

一、颈部的常见症状

1. 落枕

早上起床的时候,有的人经常会出现这样的现象,脖子转不过来,转动的时候会感到非常的痛。这就是所谓的落枕。它可由睡觉姿势不正确、睡前洗澡而头发没有吹干等因素而导致。

在平时的生活和工作中,每个人都体会过落枕的滋味。只不过,很多人都以为一点小的疼痛扛几天就过去了,没有必要予以过多关注;或者有的人认为,只要贴几张膏药,过几天症状就能缓解。其实,这种看法是比较片面的。无论出现什么症状,一定是有因果关系的。所以,要弄清楚缘由,还得从落枕的原因谈起。调查显示:部分人认为,睡觉时的姿势不正确、枕头不舒服,使颈部肌肉、关节和韧带被长时间的过度使用,从而造成了软组织慢性劳损伤,产生了落枕。也有部



分人认为,寒气入侵使单侧的颈部受凉,引起了刺激性局部肌肉痉挛导致疼痛。这些看法似乎没错,让你了解了落枕的原因。但是,你会发现,落枕并不仅仅在睡眠的时候发生,任何使肌肉紧张的因素或者突发性的损伤都会直接引起落枕。很多人认为,落枕都是因为颈椎部的肌肉前期存在着慢

性的劳损,又因某种原因使颈椎肌肉突然紧张,从而导致急性颈椎活动受限;同时伴有疼痛感,也就是我们俗称的落枕。

2. 高血压

颈肩问题也能导致高血压。常见的颈椎病大致会出现颈椎骨质退变、正常生理曲度改变和颈椎间盘突出3种情况。当骨质增生压迫神经和血管时,也可

以引起血压升高。通常,医学上把颈椎病引起的高血压分为3种类型。

(1) 椎动脉型:长期的颈椎病患者,骨质增生十分严重,会导致颈椎的椎动脉孔变得狭窄,引起椎动脉的严重狭窄或闭塞,出现椎动脉供血不足引起的症状。常伴有血压不稳、头晕、头痛、恶心或呕吐等症状。患者旋转颈部时,可出现突然晕厥,伴有血压升



高,采用药物降压效果不明显,血压会出现波动。是否出现骨质增生并引起椎动脉狭窄,可以通过颈椎的X线片或颈动脉彩超检查来确定,或者进行64排螺旋CT血管造影检查来确诊。

(2) 交感神经型:长期交感神经的功能紊乱也会引起高血压,也会使上肢出现麻木或运动障碍。颈部的特征是颈项部肌肉紧张、僵硬有压痛,颈椎生理曲

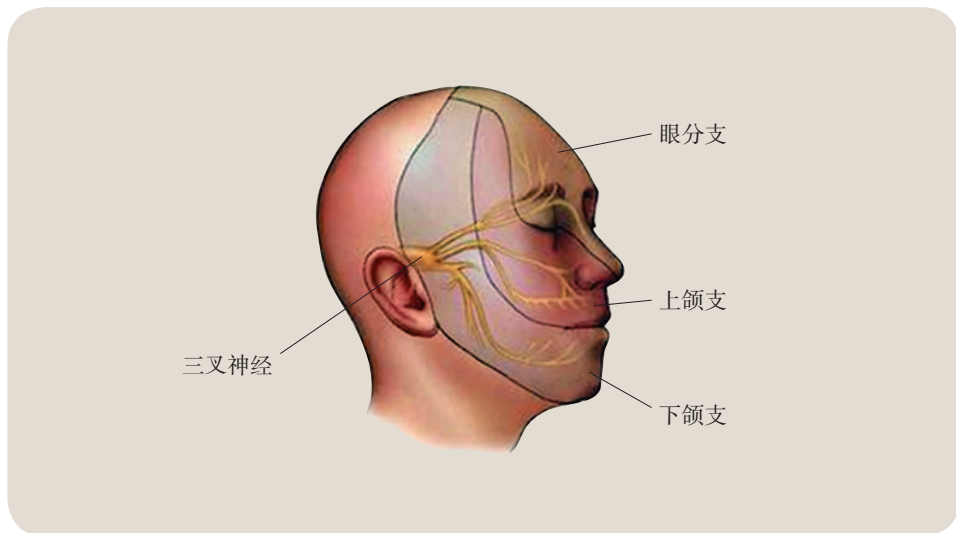


度变浅、消失或反弓,以及颈部活动度降低等。同时血压出现异常并产生一系列的身体症状,如头晕、头痛、眼睛干涩、耳鸣、耳堵、吞咽有异物等。以上症状往往与颈肩部的活动有明显关系,坐位或站立时加重,卧位时减轻或消失;颈部活动多、长时间低头、在电脑前工作时间过长或劳累时明显,休息后好转。

(3) 四肢运动和感觉障碍的脊髓型: 颈椎间盘突出、韧带增厚骨化或者其他原因造成颈椎椎管狭窄,导致脊髓受压和缺血,引起的脊髓传导功能障碍。有的是上肢开始发病向下肢发展,有的是下肢开始发病向上肢发展。主要表现为走路不稳、四肢麻木、大小便困难等。

3. 三叉神经痛

(1) 三叉神经痛的概念和临床表现: 三叉神经是第5对脑神经,是面部最粗大的神经,由眼支、上颌支和下颌支汇合而成。三叉神经痛就是大家常说的“面颊疼痛”(容易和牙痛混淆)。三叉神经痛最常见于脑部神经性疾病,以单侧面部的三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧痛为主要表现。疼痛性质多为: 刀割痛、电击痛、烫热痛、剧烈痛。有的疼痛还会影响日常生活。例如,和别人说话或被微风轻轻一吹,甚至在走路和跑步的过程中,都会突然发生剧烈疼痛。



(2) 三叉神经痛的病因及发病机制: 对于原发性三叉神经痛的病因和发病机制, 各学者们有不同的观点:

① 中枢病因学说: 因三叉神经系统中枢部的脑内核团、丘脑及大脑皮质功能出现障碍并发生器质性病变, 而导致三叉神经痛。② 家族遗传学说: 临床资料显示, 三叉神经痛有家族聚集现象。

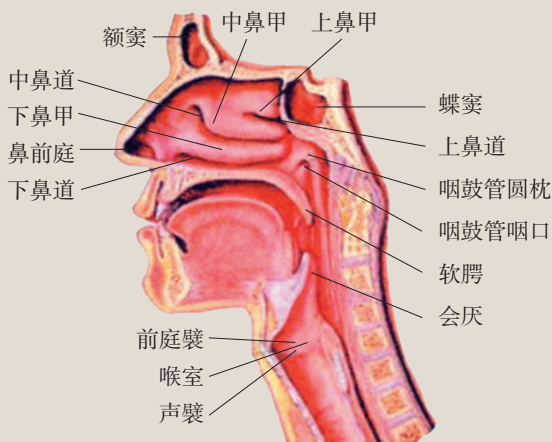
③ 变态反应学说: 三叉神经痛是由神经生理性和化学性的功能紊乱所致。

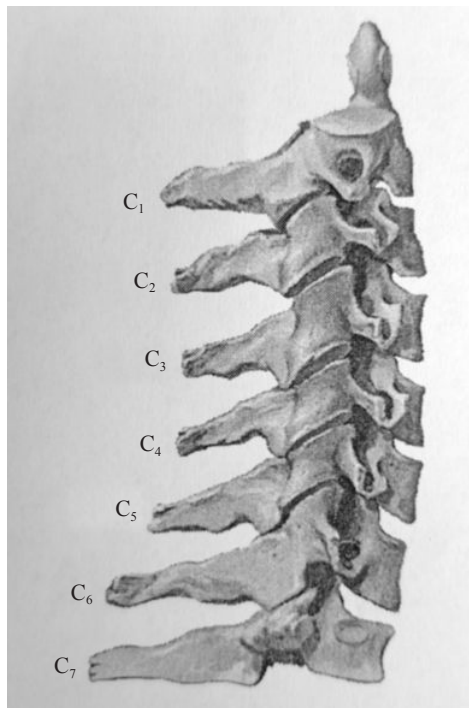
除上述病因学说之外, 三叉神经痛与颈椎病也有关。30年前, 著名的颈椎病专家潘之清教授在其主编的中国第一部《颈椎病》专著中提出: “颈椎病是三叉神经痛的又一重要病因。” 他分析了47年间的580多位患者, 其中96%的三叉神经痛患者都存在颈椎病, 尤其以上端颈椎病多见。这个新的病因学说已经得到很多专家的关注和认同。



4. 过敏性鼻炎

很多颈椎病患者易并发过敏性病症, 尤其是以过敏性鼻炎多见。此类





患者常于低头或仰头工作时因出现流涕、打喷嚏症状而诱发。由于体位改变使神经受到刺激或解除刺激，故症状可突然发生，也能突然中止。若神经纤维受颈椎错位压迫时间较久，其支配的器官成为“去神经敏感性”而过敏反应加重；只要解除神经受骨性压迫的颈椎错位，神经功能将可渐渐恢复正常而使过敏现象缓解。如果出现过敏性鼻炎而又没有器质性疾病的，可能就是颈椎出现了问题。

二、肩部的常见症状

1. 肩周炎

肩周炎俗称凝肩或五十肩。其症状表现为：夜间和凌晨起床时肩部疼痛。而有的疼痛和肩周炎会在达到一定的程度以后，症状就会开始慢慢地减轻，而有的会越来越严重到最后成为渐冻肩导致整个肩部活动受限和剧烈的疼痛，而导致手臂无力。一般女性肩周炎患者的发病率普遍



高于男性。如果不保持韧带的拉伸，和柔韧性的联系，肩关节的疼痛还可以放射至颈椎、胸前和背后引起继发性疼痛。还可以导致整个肩三角肌的整体萎缩。

2. 网球肘

肩与肘的运动是密不可分的。对于很多热爱网球运动的人来说，网球肘

应该说是一个非常常见的症状。甚至很多职业运动员因此放弃了自己的职业生涯。

网球肘也称为肱骨外上髁综合征,主要表现为腕关节肌肉群和肩关节肌肉群的起止点处的肌腱发生炎症。主要原因是小臂肌群的伸肌群,反复活动从而损伤从而导致肌腱发炎。那么小臂肌群经常使用从



而导致过度使用的人群普遍都是喜欢打网球和羽毛球,还有就是小臂需要经常性用力和活动的。然而家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者,也易患此病。

第三节 不良生活习惯导致的颈肩问题

颈肩部的慢性肌肉劳损和疼痛的问题产生,并不是一朝一夕的事,也是由许多不良的生活习惯日积月累所导致的。

长时间伏案工作的人会在一段的时间内,颈肩会出现僵硬和酸痛感,然后就会开始慢慢地怀疑自己是不是患了颈椎病。然而颈肩的酸痛不一定是颈椎病。首先,颈椎病的发生是由椎体的骨质性病变而产生的。那么,到底哪些不良生活习惯是导致颈椎病发生的诱因呢?

(1) 室内空调温度太低: 如果将家内空调的温度调得过低,就会使头颈肩局部受凉,引起局部肌肉僵硬、神经性水肿,从而出现头颈肩的症状反应,令活动受限。

(2) 睡觉姿势不正确和枕头高度不合适: 经常性习惯一侧睡觉的人,会使一侧肌肉劳损,从而导致肌肉慢性疲劳,最后形成肌肉劳损。而枕头的高度以15~20厘米为宜,这样即使在侧卧位时,颈椎也能处于平顺状态。

第四节 颈肩的自我保护及康复

从一定程度上讲,颈肩部的肌肉产生慢性劳损前期,有很多症状都是可以自我修复和缓解的。但是,等疼痛稍微有所缓解的时候,人们就会忘记早期的嘱托和警告,又不注意自我保护以致造成二次损伤,最后就导致了出现急性炎症或者说是骨质问题。

目前,治疗软组织损伤的方法有很多。例如,运动康复、针灸、推拿、理疗等。俗话说,治已病不如治未病,预防颈肩问题其实并不难,关键就是能否坚持良好的生活习惯。

长期伏案工作的人也不要忘记在工作间歇期间让颈部经常放松一下,要经常站起来做一做颈肩部的活动,防止颈部肌肉单侧受力产生慢性劳损。

