

肩頸痠痛小心是小面關節出問題

文／廖先胤 2013-4-1

您是否曾經出現早上起來，脖子僵硬疼痛，活動受限，無法轉頭？或是工作了一天，肩頸痠痛得要命？用力轉頭、甩肩也沒辦法緩解？通常是因為罹患了小面關節症候群（facet joint syndrome）所致。

脊椎與脊椎之間是由關節相連，當長期姿勢不良，脊椎跟脊椎發生輕微的錯位，脊椎相接處的關節容易卡住，於是產生了疼痛，也就是所謂的小面關節症候群。另外，頸部肌肉因為姿勢不良，也會產生肌肉痠痛。民眾常注意的是肌肉痠痛的問題，所以會採取按摩或貼藥布等方式放鬆肌肉、消炎，但肌肉痠痛雖然緩解了，脊椎錯位仍然存在，所以很快又會再出現疼痛症狀。尤其容易出現在使用電腦、手機的低頭族，或是常常側睡才能睡得著的民眾。

簡易的檢查方法是，低頭時，醫師用肉眼及手指觀察患者的脊椎是否有排列在一直線上；或者患者在做頸部屈、伸、側彎活動時，如果出現某些方向活動較受限，就有可能是頸椎小面關節的問題。

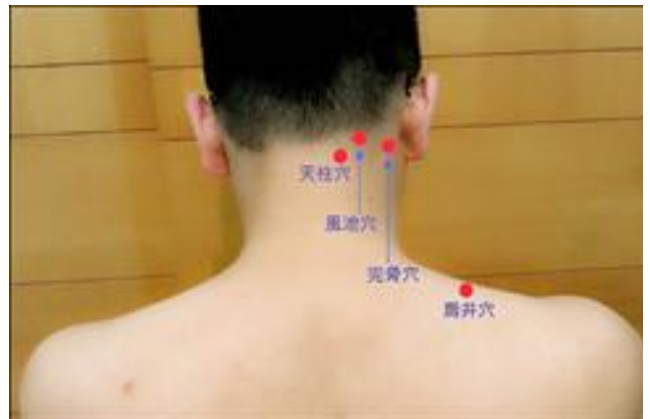
此時，醫師可以針灸「足少陽膽經」的風池穴、完骨穴、肩井穴；足太陽膀胱經的天柱穴；「手陽明大腸經」的曲池穴、手三里穴等穴道。這些都是頸部肌肉的起始點與手部重要的穴道。

當放鬆這些肌群後，再經由醫師施予的軟組織手法將錯位的關節復位，通常可有效緩解疼痛。若長期頸椎錯位不治療，要小心有可能會演變成椎間盤突出，壓迫神經，造成手麻等症狀，應早期預防、治療。

（作者為中國醫藥大學附設醫院針灸科醫師）



▲手三里穴、曲池穴。(照片提供／廖先胤)



▲天柱穴、風池穴、完骨穴、肩井穴。(照片提供／廖先胤)