



报道 | 林弘谕
limhj@sph.com.sg

长期低头看手机、伏案工作，导致颈椎在日复一日中悄然承受压力。脖子酸痛、僵硬，甚至手麻头晕，不少人第一反应是“扳一扳，拗一拗”。然而，一声清脆的“咔哒”响，不等于问题解决，强力调整更可能暗藏风险。专家从医学、物理治疗及中医角度解读颈痛成因与治疗误区，提醒别让错误的“矫正”，把小毛病变成大伤害。

长期伏案工作，面对多台电脑，容易引发颈椎问题；不当正骨、按摩则可能使颈椎问题进一步恶化。（iStock图片）

颈椎痛别急着“扳”

“咔哒”一声小毛病恐变大问题

颈椎不适，几乎成为现代人的“标配”。长时间低头看手机、伏案工作、姿势不良，让越来越多人年纪轻轻就开始脖子酸痛、僵硬，甚至手麻、头晕。

有人说掰一掰颈椎就好了，或推拿几次就能根治，也有人购买各种牵引器械在家自行治疗。但颈椎不是随便掰几下就能归位的“零件”。

记者访问神经外科高级顾问医生、物理治疗师及中医师，从不同的专业视角，探讨颈椎问题的正确治疗方式，以及不当正骨、按摩可能带来的风险。同时，也解开常见认知误区，提醒公众切勿盲目模仿网上流传的颈部运动或调整动作，以免加重原本可控的颈椎问题，甚至造成进一步损伤。



颈部血管疾病、严重颈椎退化及骨质疏松症患者，接受颈椎正骨须谨慎，应先咨询医生意见。（iStock图片）

颈痛大多源于机械性因素

神经外科高级顾问医生张弼佳接受《联合早报》访问时指出，绝大多数颈部疼痛源自肌肉、韧带和关节，而非神经或脊髓。颈痛十分常见，近半数人口每年都会经历颈痛，女性发生率高于男性。约10%的病例与风湿性多肌痛、脊柱关节炎、类风湿性关节炎、肿瘤或感染等全身性疾病有关。

大部分颈痛与姿势不良、长时间不活动、肌肉劳损，以及椎间盘退化等机械性因素有关。需要区分的是，神经根性疼痛（radicular pain）与神经根病变（radiculopathy）并不完全相同。神经根性疼痛是指疼痛沿手臂放射；神经根病变则可能引起麻刺感、麻木或肌肉无力。颈椎神经根病变相对少见，年发生率约为每10万人83例，终生患病率约3.5%；其中，约70%至75%的病例与颈椎退化有关，约20%至25%与椎间盘突出有关。

张弼佳医生说：“即使没有疼痛，扫描也经常会发现颈椎退化现象，因此诊断有时颇具挑战。”

“一项系统性综述发现，在无症状的人群中，20岁者有29%出现椎间盘突出，80岁者的比例则为43%。至于小面积

退化，20岁者和80岁者的比例分别为4%和83%。换句话说，扫描显示‘磨损’或‘退化’，并不代表这一定是造成疼痛的原因。”

按摩矫正不当或致中风

按摩或脊椎矫正的颈部手法，是否会加重潜在颈椎疾病？存在哪些风险？

张弼佳医生指出，颈部调整的风险不只是肌肉和骨骼损伤，也可能涉及血管，尤其是椎动脉夹层（vertebral artery dissection）。椎动脉沿颈椎骨骼中的小孔向上走行，为脑部供血。他说：“由于这些动脉沿着狭窄、曲折的路径而行，快速、用力地扭转或过度后仰颈部，可能造成血管内壁撕裂，形成椎动脉夹层。在少数情况下，这种拉扯可能撕裂动脉内壁，导致受损部位形成血栓。若部分血栓脱落并随血液流向大脑，可能引发脑中风。”

当患者存在尚未确诊的脊椎或血管问题时，接受颈部调整的风险可能增加，例如隐性骨折，或已经发生，却仅表现为普通颈痛的血管损伤。

部分人士的血管或颈椎状况较为脆弱，接受强力颈部调整时，可能增加损伤风险。

——张弼佳医生

对于原因不明、突然出现或伴随异常症状的颈部疼痛，应先接受专业评估，不能贸然强力扭转或调整。

张弼佳说：“部分人士的血管或颈椎状况较为脆弱，接受强力颈部调整时，可能增加损伤风险。”一般情况下，他不建议进行颈部扭动或调整。

以下人士接受颈部调整前，应先咨询医生：

- 颈部血管疾病：如动脉粥样硬化；
- 严重颈椎退化：已造成神经或脊髓受压；
- 骨质疏松症患者；
- 曾接受颈部手术者：尤其是植入人工椎间盘、螺钉等器材的人。

颈部疾病警示症状须留意

除了颈部疼痛，以下症状也须留意：

- ①手臂或手部麻木、无力，尤其是精细动作变差；
- ②双腿沉重、走路不稳或平衡变差，可能与脊髓受压有关；
- ③行走困难、动作失调或突然跌倒；
- ④大小便失禁，须立即就医；
- ⑤头晕、复视、说话含糊、吞咽困难或突然晕厥，可能涉及血管问题；
- ⑥颈部僵硬伴随发烧或全身不适，可能提示感染；
- ⑦低头时出现沿脊柱放射的触电感，可能与脊髓问题有关；
- ⑧颈部受伤后出现疼痛，尤其是颈椎骨骼压痛，应立即固定颈部并接受急诊评估。

张弼佳医生指出，多数颈椎疾病可先采用非手术治疗，这包括：

- 消炎止痛药；
- 物理治疗，改善肌力、柔韧性及姿势；
- 必要时进行神经阻滞或射频治疗；
- 姿势训练及调整工作环境。

当神经或脊髓受压，或保守治疗无效时，可能需要手术。出现手脚麻木、无力者，应尽快接受评估，通常需要做磁共振（MRI）检查。

及早诊断有助于及时治疗，为患者保留更多治疗选择，避免病情进一步恶化。若脊髓受压并出现神经功能下降，及时手术通常比延误治疗更有利于恢复。

不良电脑姿势易致颈痛

本地物理治疗师廖莉容指出，颈部疼痛和肌肉劳损最常见的原因是使用电脑工作时姿势不良，尤其是同时使用多个屏幕的人。此外，长时间使用手机和平板电脑时姿势不正确，也可能引发颈部疼痛和肌肉劳损。

廖莉容说：“如果患者疼痛没有改善，反而加重，或出现肌肉无力、握力下降等症状，并且持续一段时间，我会建议患者寻求医生诊治，无论之前是否服用过药物。针对单纯的肌肉性颈痛，物理治疗通常包括关节松动术、干针治疗、强化肩部肌肉，以及改善身体姿势。”

自行拉伸、按摩或扭动颈部，是否有助缓解疼痛？还是可

能反而加重症状？

廖莉容指出，若目前没有疼痛，只是因日常活动后感到僵硬或紧绷，适度拉伸和按摩可能有所帮助。若存在尚未诊断的神经刺激问题，这些动作则可能加重症状。因此，大家须留意身体发出的信号，不要勉强。若拉伸或扭动颈部无法缓解僵硬或不适，就不应继续强行进行。

对于长时间伏案工作或使用手机的人来说，哪些调整最有效？

首先，坐着使用电脑时，应确保屏幕位于视线水平，并放在身体正前方，尤其是在使用多个屏幕的情况下。如果桌面空间有限，应将使用频率最高的屏幕放在正中央。

其次，桌面高度应适当，让双手操作键盘或鼠标时，手肘约呈90度。桌子太高，可能导致打字时不自觉耸肩。此外，应留意坐姿，避免长时间向前倾、含胸驼背或瘫坐。让背部接触椅背，有助于减少身体向前靠近屏幕的情况；使用头枕有助避免下巴前伸。

廖莉容提醒，颈部疼痛改善后，患者仍应预防疼痛复发，保持良好姿势并坚持相关运动，以强化肌肉，帮助维持中背部、肩膀和颈部的挺直与稳定。

正骨越痛越好？越响越有效？ 中医解惑

很多人颈部不舒服，就想到“拗一拗，扳一扳”，认为把骨头“拗回去”就好了。这个观念正确吗？

恒顺慈善医疗中心郑宝珠医师受访时说，这个观念并不完全正确。从中医正骨的角度来说，颈部不舒服并不一定代表“骨头要移位”，也不是所有颈痛都须要把骨头“扳回去”。很多颈部疼痛、僵硬，可能与肌肉紧张、筋膜失衡、关节

活动受限、长期姿势不良或劳损有关。

正骨并不是简单地“把骨头拗回去”，而是要先通过问诊、触诊和活动度检查，了解症结，再选择适合疗法。她说：“颈椎是比较敏感的部位，我一直强调‘有需要才调整，能温和处理就不要强刺激’。治疗目的是改善功能、减轻疼痛，不是追求把颈部‘扳响’即好。”

社媒经常看到一些整骨师为患者发力，甚至调整颈椎时发出响亮的声音。声音越响，是否代表调整越到位？

郑医生说，很多人认为听到“喀喀”声，就觉得骨头已顺利归位，这是一个常见误区。关节活动时出现声音，并不能证明骨

头已经“归位”，声音大小也不能作为治疗效果的标准。真正须要观察的是：患者的疼痛和肌肉紧张是否有所减轻与缓解，颈部活动改善如何，以及治疗后是否感到不适。“我不鼓励反复扳颈，也不认为‘越痛越好，越响越有效’。专业的操作应当目标明确，动作可控，力度适当，而不是一味追求强度。”

无专业指导不应自行处理

郑宝珠医师指出，并非所有颈部疼痛、僵硬、头晕，都适合接受正骨治疗。治疗前，首先要了解患者的病史，症状何时开始，是否曾跌倒或发生车祸等外伤，疼痛有没有向手臂放射，以及是否出现手脚麻木、无力、头

痛或头晕等症状，再结合颈部活动检查和触诊判断。

属于一般性的肌肉紧张、劳损或姿势问题，在排除危险情况后，可考虑采用温和的手法治疗。但如果患者出现明显的神经症状，严重或突然发生的头痛与头晕，近期曾受颈部外伤，或怀疑存在骨折、感染、肿瘤、血管或神经系统问题，就不应随意进行扳颈或强力调整。

根据流行视频自行拗颈、转颈，甚至使用器具拉颈，存在什么风险？

郑医生说：“我不建议自行强力扭转或拗颈，更不建议在没有专业指导的情况下，使用器具拉扯颈部。一般人很难准确判断颈部疼痛的真正原因。有些看似

脖子僵硬，背后可能涉及神经受压、椎间盘问题，或其他需要医学评估的情况。尤其是在车祸、跌倒等外伤后，或出现手脚麻木、无力、走路不稳、严重眩晕、剧烈头痛，以及视力或说话异常等症时，更不能自行处理。”

颈部除了骨骼和肌肉，也有重要的神经及血管结构。因此，不要为了追求“咔哒一声”的爽感而强行扭动颈部。颈椎可适度活动，避免强行扳动；出现症状时，应先找出原因，再决定是否需手法治疗。

日常保护颈椎注意事项

保护颈椎不能只依赖正骨，更重要的是养成良好的日常习惯。郑医师提供以下几个建议：

一、**注意姿势**：避免长时间低头使用手机或电脑。工作一段时间后，应起身活动，避免颈部长期维持同一姿势。

二、**注意睡眠**：高枕未必无忧，枕头并非越高越好，应根据个人体形和睡姿做调整，重点是让颈部保持自然、舒适的状态。

三、**适度运动**：温和的颈肩活动、伸展及全身肌肉训练，循序渐进，避免突然大幅度旋转或强力扳颈。

四、**留意身体发出的警讯**：颈痛持续不改善，或出现手脚麻木、无力、走路不稳、严重头晕、剧烈头痛，以及视力或说话异常，尤其是在外伤后出现这些症状，应及时就医，而不是自行按摩或扳颈。