

颈椎病千万别做这十件事

低头族快来跟骨科专家做「米」字操



忙碌一天的你,是否经常感觉颈部僵硬、酸痛,有时甚至会发出“嘎吱”的声响,说明你的颈椎正在遭受折磨。颈椎病是当代“打工人”最高发的疾病之一,尤其是医生、白领、程序员等群体。日常生活中如何自测颈椎病?保护颈椎有哪些方法?协和骨科专家为您一一解惑!

颈椎问题“牵一发而动全身”



咱们正常的颈部就好比一栋大楼,包括7块颈椎骨及其椎间盘和所属的韧带,是脊柱椎骨中体积最小、灵活性最大、活动频率最高的节段。颈椎从上至下共有7节,分别是寰椎、枢椎、第三颈椎、第四颈椎、第五颈椎、第六颈椎和第七颈椎。颈椎椎管中包含着脊髓,椎间孔中有神经根。

颈椎具有非常重要的生理功能,除了支撑头部,保护神经、血管和脊髓不受到伤害外,颈椎还具有运动功能,能够使人体完成多种动作。

常见的颈椎病有这些

◎最轻微:颈型颈椎病

主要是因颈部肌肉韧带等急、慢性损伤和椎体小关节不稳的基础上,颈部的不适姿势或者长期过度劳损导致。主要症状为:颈部、枕部、肩部疼痛等异常感觉,甚至可以有整个肩背部疼痛发展,影响头颈部活动。部分患者颈肩部可以触及到明显的压痛点,患者总感觉颈背部像背着几千斤重物感。颈型颈椎病患者核磁共振及CT检查,主要为颈椎退行性改变,没有提示明显周围组织的压迫表现,此类颈椎病往往提示颈椎病病情不严重,青壮年多见。

◎最多发:神经根型颈椎病

此型颈椎病在所有颈椎病中发病率最高,是临床最常见的类型。颈椎病刺激或压迫到神经出现:手指、上肢放射样疼痛,麻木,如果长期压迫神经根,会伴随上肢无力,手握持物体力量下降,甚至肌肉萎缩。当患者颈部活动,或者用力咳嗽、打喷嚏时,这种症状会加重。因为神经分布

存在节段区域性,虽然都是颈椎病,不同节段压迫表现出来的疼痛和麻木的部位及严重程度不一样。

◎最危险:脊髓型颈椎病

该型发病率不高,但因为其可能引起瘫痪,它是颈椎病中最严重,致残率最高的类型。患者出现单侧或双侧上肢麻木,无力感,写字,握筷等精细动作很难完成,手持物易脱落;单侧或双侧下肢乏力,沉重感,部分患者出现走路就像“踩在棉花”上一样不踏实的感觉。有的患者还会出现躯干部犹如皮带捆绑样的异常感觉;严重者出现大小便功能障碍,行走困难甚至发生瘫痪。由于该型颈椎病起病隐匿,发作很缓慢,因此很多患者得不到及早诊断,就诊时候已经出现脊髓信号改变,从而导致不可逆性脊髓损伤。

因此对于此类型颈椎病患者,但凡有症状怀疑该病时,早期颈椎核磁共振检查十分必要,若核磁共振提示脊髓压迫导致脊髓信号改变,应该尽快实施手术。

预防颈椎病

休息时可做做“米”字操

1. 避免长期低头弯腰

避免长期从事低头弯腰的事情,如玩手机、看电脑、打毛衣、打麻将等动作;不卧床看书报、看电视,掌握正确的写字姿势;长期从事电脑工作者,建议抬高电脑显示器,降低座椅,尽量平视或者轻微仰视屏幕。伏案工作者避免久坐,定时起立做颈椎后伸拉伸锻炼。

2. 选择合适的枕头

用枕不应过高。习惯仰睡的人,枕头的高度应该相当于我们拳头一拳的高度即可;

习惯侧睡的人,枕头的高度可以大约等于我们一侧肩宽的高度。建议成年人枕头的高度在8.0cm-10.0cm之间,选择中间低两边高,材质透气、软硬适中的枕头比较好。

3. 避免低头久坐

避免低头久坐;勤做颈椎保健操。长期伏案工作者,每小时应有5—10分钟的休息时间,并作颈椎自我保健操。在工间或工余时,做头及双上肢的前屈,后伸及旋转运动,临床上称之为“米”字操(见下图)。



女性比男性更容易得颈椎病?

不!

颈椎病的发病和年龄有关,生活习惯有关,但目前无研究表明,男女颈椎病患病率有明显差异。

睡硬板床对颈椎有好处?

不!

目前没有研究证明睡硬板床有好处,而且硬邦邦的床睡起来你会觉得不舒服,肌肉就无法放松,也休息不好,腰椎也没有有效的支撑。

常按摩对颈椎有好处?

不一定!

按摩的确有助于促进局部血液循环,缓解颈椎压力。但按摩复位前必须要排除椎管狭窄、严重的椎间盘突出、颈椎不稳定等等,脊髓型颈椎病绝对禁止重力按摩和复位,否则极易加重症状,甚至可导致截瘫。即便需要按摩、复位治疗,也最好由经过正规训练的专业人员操作,以免产生副作用或是加重病情。

得了颈椎病要多活动颈部?

不!

颈部保健操只适合健康人群、或者只是有颈椎疲劳的人群做,如果在做操的过程,有任何头晕、颈部不舒服的症状,必须马上停止。因为对于部分颈椎病患者来说,椎间盘的退行性病变使颈椎更加脆弱,发病期间如果过多地活动会加速颈椎间盘的老化,使增生的骨质刺激血管和神经,从而加重病情。以下四种人群,千万不要盲目去做这些保健操:有脊髓型颈椎病的中老年人;病情严重的椎动脉型颈椎病患者;颈部转动时疼痛比较厉害的人;高血压病人。

据武汉协和医院公众号报道 (武汉协和医院骨科原创)

民间对于颈椎病有不少流言 究竟是真是假?