

# 年轻人开始“吊脖子”养生 专家警示

## 并非适合所有人,颈椎保健可以这么做

在这个快节奏的时代,年轻人对于健康和养生的追求日益增长不亚于他们的父母,比如“吊脖子”。

那么,这个听起来有些奇特的“吊脖子”究竟是什么?它是否真的可以治疗颈椎病?让我们一同揭开它的神秘面纱。



### “吊脖子”是“正经”的医疗手段吗?

还真是的。“吊脖子”在医学上被称为颈椎牵引,是一种物理治疗手段,是一种通过外部力量(如牵引带)对颈椎进行牵拉,以达到缓解颈椎压力、改善颈椎生理曲度的物理治疗方法。

### “吊脖子”可以治疗颈椎病吗?

这种方法可以缓解颈部肌肉的紧张,改善软组织的粘连状态,减轻椎间盘的压力,减少髓核对神经和血管的压迫。颈椎牵引的原理是颈椎牵引利用作用力与反作用力的原理,通过手法、器械或电动装置产生的外力,作用于人体颈椎,使椎间隙增大,椎间孔变宽,从而减轻椎间盘对神经根和血管的压迫,改善局部血液循环,达到缓解颈椎病症状的目的。

但并不是所有的颈椎病患者都适合“吊脖子”疗法。

### 颈椎牵引适用于哪些人群?

临床上,有两种颈椎病适合牵引,一种是慢性颈部疼痛,这类病人通过牵引松弛紧张的肌肉,疼痛能得到缓解;另外一种神经根型颈椎病,出现手指发麻等症状可以适当做,但切忌强度过大、时间过长。

### 颈椎牵引,哪些人不要做?

1. 脊髓严重受压、脊髓明显水肿及变性患者。
2. 严重感染患者。
3. 患有严重高血压、心力衰竭、脑血管畸形、出血、颈动脉斑块严重狭窄及其他严重心脑血管疾病患者。
4. 严重呼吸系统疾病、睡眠呼吸暂停综合征等呼吸功能障碍患者。
5. 全身状态不佳、生活不能自理患者。
6. 严重骨质疏松症及其他骨质破坏性疾病患者。
7. 颈椎不稳患者。
8. 有颞下颌关节炎患者。
9. 如有外伤史患者,应在影像学检查排除可能导致症状加重的情况(如强直性脊柱炎骨折、枕颈不稳等)后进行颈椎牵引。
10. 牵引后有可能症状加重患者。

### 如何安全、有效进行颈椎牵引?

想要尝试“吊脖子”养生法吗?别急,先得了解正确的实践方法。

#### 1. 牵引重量

牵引重量一般在体重的10%~20%之间。

#### 2. 牵引角度

牵引角度的大小与牵引位置有关,常见角度包括前屈位、中立位及后伸位。患者初始牵引角度选择的原则是不会加重神经损伤、尽量减少肌肉韧带的疲劳损伤、能够有效缓解症状,并且患者舒适性最高。

#### 3. 牵引时间

一般每日牵引1—2次,每次牵引30分钟左右,具体应根据病人体质而定。

#### 4. 牵引的效果不会立竿见影

牵引治疗是以10~20天为一疗程,见效时间较慢,如果牵引超过2~3个疗程仍不见效果,患者需要和医生商量是否中止牵引而选择其他治疗方案。

**专家建议:**颈椎牵引必须在专业医生的指导下进行,

并需对病人进行全面评估,包括颈椎肌力测试、影像学检查和临床诊断,以确保治疗的安全性和有效性。

### “吊脖子”注意事项

此外,年轻人在尝试“吊脖子”养生法时,还应注意以下几点:

**选择正规机构:**确保在专业的医疗机构或理疗中心进行颈椎牵引治疗。

**不建议在家自行尝试:**因为不当的牵引可能导致颈椎损伤。

**遵循医嘱:**严格按照医生或理疗师的指导进行治疗,避免自行调整牵引力度和时间。

**注意舒适度:**在治疗过程中,如有任何不适或疼痛感,应立即告知医生或理疗师。

**结合其他方法:**颈椎健康需要综合调养,除了颈椎牵引外,还应结合适当的运动、改善坐姿、选择合适的枕头等方法来维护颈椎健康。

## 拯救颈椎,你还可以试试这么做

### 1. 调整坐姿

如果工作以坐着为主,坐着的时候应该保持颈椎中立的位置,目光平视(可能需要调整电脑显示器的高度),双肩自然下垂,腰部应该有支撑。



### 2. 选对枕头

枕头的高度应能保持颈椎的生理弯曲。

◎习惯仰睡的人,枕头高度应与自己的手掌宽度差不多;

◎习惯侧睡的人,枕头高度应与自己的单侧肩膀高度差不多。

### 3. 适度锻炼

经常进行颈椎各方位锻炼,增强肌力,有助于稳定颈椎,延缓退变。但要牢记3点:

◎缓慢、匀速运动,不要忽然用力;

◎不要追求过大的活动范围;

◎如在锻炼中出现不适,请及时停止。

### 提醒——

“吊脖子”即颈椎牵引是一种有效的颈椎治疗方法,但并不是所有人都适用哦!必须在专业医生指导下进行,并注意相关禁忌和注意事项。才能保证治疗的有效性、安全性。同时,在日常生活中也可以结合以上方法来缓解颈椎病的症状。如果不能缓解,请大家及时就医哟!

同仁科普 武汉市第三医院

## 颈椎病10级 看看自己到第几级?



### 颈椎自测表

- 1级:抬头时感觉颈肩僵硬、酸痛
- 2级:颈肩背有明显酸痛
- 3级:睡觉经常落枕,睡醒后脖子活动受限
- 4级:手臂疼痛麻木伴过电感,视力模糊
- 5级:走路发飘,因脖子活动受限、视力下降无法走直线
- 6级:颈肩臂活动受限,无法正常写字
- 7级:吃饭用勺子,无法正常使用筷子
- 8级:走路不稳像踩在棉花上,一脚深,一脚浅
- 9级:大小便及性功能障碍
- 10级:全身僵硬,无法下床

### 第1-3级提示

**颈椎病早期** 在按压颈部肌肉时有明显压痛、项韧带弹响等,通过纠正日常不良姿势、物理治疗和加强颈部肌肉锻炼等方式可以得到一定缓解

### 第4-6级提示

**颈椎病中期** 神经根受压,可引起颈肩部疼痛以及上肢放射性疼痛、麻木、乏力等,可在医生指导下采取药物、物理治疗等方式缓解,或酌情手术治疗

### 第7-10级提示

**颈椎病后期** 椎间关节、椎间盘等退行性改变,脊髓受到压迫,完成精细动作/行走困难等,部分病人可能有排尿、排便障碍,建议及早就医治疗,以解除神经压迫