

Causes of Neck Discomfort and Preventive Measures

Changjiang Wang

Xuxin Zhuang Health Service Center, Tongzhou District, Beijing, Beijing, 101100, China

Abstract

In today's society, due to the change of work and lifestyle, people often need to use electronic devices for a long time, such as computers, mobile phones and so on. However, this habit can often easily lead to neck discomfort. Neck discomfort has become a common modern office disease, which will not only affect people's work efficiency and quality of life, but also have a long-term negative impact on physical health. Therefore, the prevention of neck discomfort is particularly important. Maintaining the correct sitting position and sleeping position is the key to preventing neck discomfort. The correct sitting posture should be to maintain the natural posture of the head and neck, to avoid long time bow or head tilt, to choose the right seat and adjust the height of the work table is also very important. The correct sleeping position should be to choose the right pillow to avoid excessive bending of the neck or head. This paper analyzes the causes of neck discomfort, and sorts out the symptoms of neck discomfort. In order to keep the neck healthy, this paper will introduce some practical methods to prevent neck discomfort, and help you better maintain their health.

Keywords

neck health; poor posture; exercise; sports

浅析颈部不适的原因及预防措施

王长江

北京市通州区徐辛庄卫生服务中心, 中国·北京 101100

摘要

在当今社会, 由于工作和生活方式的改变, 人们常常需要长时间使用电子设备, 如电脑、手机等。然而, 这种习惯往往容易导致颈部不适。颈部不适已成为一种常见的现代办公疾病, 不仅会影响人们的工作效率和生活质量, 还会对身体健康产生长期的负面影响。因此, 预防颈部不适的方法显得尤为重要。保持正确的坐姿和睡姿是预防颈部不适的关键。正确的坐姿应该是保持头部和颈部的自然姿势, 避免长时间低头或头部倾斜, 选择适合自己的座椅和调整工作台的高度也很重要, 正确的睡姿应该是选择合适的枕头, 避免过度弯曲颈部或头部。论文分析了颈部不适的原因, 并整理了颈部不适出现的症状, 为了保持颈部健康, 论文将介绍一些实用的方法来预防颈部不适, 帮助大家更好地维护身体健康。

关键词

颈部健康; 不良姿势; 锻炼; 运动

1 引言

颈部不适是现代生活中常见的健康问题之一, 长时间坐姿不当、工作压力大、缺乏锻炼等因素都可能导致颈部肌肉紧张、疼痛和僵硬。为了预防颈部不适, 需要采取一系列的措施来保护颈部健康。从调整坐姿、注意睡眠姿势到进行颈部肌肉锻炼和按摩, 以及提高工作环境的舒适度, 都是预防颈部不适的重要方法。此外, 适度放松身心、定期休息和放假, 以及改善社会和工作环境也是帮助预防颈部不适的重要因素。

2 颈部不适的原因

2.1 错误的坐姿

长时间保持不良的坐姿, 例如低头看手机、长时间保持同一姿势等, 会导致颈部肌肉长时间保持紧张状态, 引发不适。这是因为颈部肌肉负责支撑头部重量和保持头颈部的稳定, 当长时间低头或者姿势不正确时, 颈部肌肉需要承担更多的压力和负荷, 导致肌肉长时间处于紧张状态^[1]。当低头看手机或电脑时, 颈椎会向前倾斜, 头部会向前伸出, 这使得颈部肌肉需要更加努力地支撑头部重量, 长时间保持这种不良姿势会使得颈部肌肉长期处于紧绷状态, 血液循环不畅, 疲劳物质堆积, 导致颈部疼痛、僵硬感以及紧绷感。同样, 长时间保持同一姿势, 如长时间坐在一个位置不动或者长时间伏案工作, 也会导致颈部肌肉长时间处于紧张状态。这是因为肌肉需要持续发力来支撑身体的重量, 并且缺乏运动会导致血液循环不畅, 引起肌肉疲劳和乏力感。

【作者简介】王长江(1976-), 男, 中国河南洛阳人, 本科, 副主任医师, 从事中医内科脾胃病、顽固性失眠、针灸、颈肩腰腿痛、面神经炎、中风后遗症、针刀等研究。

2.2 工作压力和紧张情绪

长时间处于工作压力较大或紧张情绪状态下, 肩部肌肉容易紧绷, 导致颈部不适。这是因为当处于压力或紧张情绪状态下, 身体会进入“应激反应”状态, 这时自主神经系统会释放出肾上腺素等应激激素, 导致肌肉收缩和血管收缩。在肩颈部位, 肌肉紧绷常常集中在颈肌和肩胛提肌等处^[2]。当身体长时间处于紧绷状态时, 这些肌肉会持续收缩, 血液循环不畅, 氧气和营养供应不足, 代谢废物堆积, 导致肌肉疲劳、僵硬、酸痛等不适感。此外, 长时间处于紧张状态还可能导致身体姿势不良, 例如长时间屏幕前工作时驼背、缩颈等姿势, 这也会增加肩颈部肌肉的负担, 进一步加重颈部不适。

2.3 缺乏运动和体育锻炼

长期久坐不动或缺乏适当的运动和体育锻炼, 会导致颈部肌肉无法得到充分的伸展和活动, 从而容易出现不适。当长时间保持相同的姿势, 特别是坐姿时, 颈部肌肉会一直处于紧张状态。因为颈部肌肉需要不断地用力来支撑头部的重量, 久坐不动还会导致血液循环不畅, 使得颈部肌肉缺氧、营养供应不足, 进一步加重肌肉的疲劳和紧绷感。此外, 长期缺乏适当的运动和体育锻炼也是导致颈部肌肉疲劳和不适的原因之一, 当缺乏运动时, 颈部肌肉无法得到有效的伸展和活动, 使得肌肉变得僵硬和紧绷^[3]。而且, 颈部肌肉的力量和耐力也会逐渐下降, 容易造成颈部痛、僵硬感以及运动功能的受限。

2.4 长时间使用电子产品

长时间使用电脑、手机等电子产品, 会导致颈部长时间处于低头状态, 从而使颈椎承受过大的压力, 进而引发颈部疼痛和不适。当低头使用电子产品时, 颈部肌肉会长时间处于紧张状态。颈部肌肉需要不断用力支撑头部的重量, 特别是在低头的情况下, 颈椎的负担将更加显著。此外, 长时间低头还会导致颈椎前屈, 使颈椎的正常生理曲度发生改变, 增加了颈椎受力的风险。颈椎受到过大的压力会导致颈部疼痛和不适的出现。颈部疼痛可能表现为颈椎周围的酸痛、僵硬感或者刺痛感, 甚至可能放射到头部、肩部或上肢。同时, 还可能伴随着头晕、眼花、注意力不集中等症状。

3 颈部不适的常见症状

颈部不适是指颈部出现各种不适感觉的症状。常见的颈部不适症状包括颈痛、颈肩僵硬、头痛、呕吐和眩晕、颈肩肌肉紧张和痉挛以及颈部活动受限。颈痛是颈部不适最明显的表现, 可能是钝痛、刺痛或者胀痛感, 疼痛的部位一般集中在颈椎区域, 有时还会向头部、肩部和背部放射。颈肩僵硬表现为颈肩部位出现僵硬感, 活动受限, 难以转动头部或转动时伴有疼痛, 特别是早晨醒来时, 这种不适感更为明显。头痛是颈部不适的常见伴随症状, 颈椎问题引起的头痛多发生在颈后部, 向上延伸至头部, 可能伴有酸痛、胀痛或

压力感。严重的颈椎病变或神经压迫可导致颈性眩晕, 出现恶心、呕吐等症状, 这种眩晕一般在头部、颈部活动时加重。颈肩肌肉紧张和痉挛是长时间处于紧张状态时的表现, 会导致颈肩肌肉紧绷和痉挛感, 加重颈部不适。颈椎问题或颈部受伤会导致颈部活动范围受限, 难以转动头部或转动时伴有疼痛。这种症状可影响日常生活和工作的正常进行。

4 颈部不适的预防方法

4.1 保持良好的姿势

长时间保持不正确的姿势会给颈部带来过多的压力, 从而导致不适感和不良的影响, 无论是在坐姿还是站姿时, 都应该尽量保持挺直的脊柱和放松的肩膀, 避免长时间低头或仰头。

在坐姿时, 应该选择符合人体工程学原理的椅子, 并调整好椅子的高度。双脚应该平放在地面上, 尽量保持大腿与地面平行。同时, 腰椎应该紧贴靠背, 可以使用靠背垫来提供支撑。保持脊柱的自然曲度, 并且两肩应该放松下沉, 避免产生肩膀和颈部的紧张感。在站姿时, 应该保持身体的重心均衡, 将重量均匀分布在双腿上, 脊柱应该保持挺直, 尽量避免背部过度弯曲或前倾, 双肩应该放松下沉, 胸部微微挺起, 避免产生肩膀的紧绷感。长时间低头或仰头会导致颈部受到额外的压力和负担。当低头时, 颈椎的弯曲角度会变得更大, 颈椎肌肉和韧带需要承受更多的重量和张力。而仰头过度则会导致颈椎超过正常的生理范围, 使颈椎关节受到牵拉和压力。因此, 应该尽量避免长时间低头或仰头, 当使用电子产品时, 可以提高屏幕的高度, 保持眼睛平视屏幕而不需要过度低头, 在日常生活中, 注意保持头部和颈部的自然姿态, 避免过度仰头或低头, 以减少颈部的压力和负担。

4.2 合理安排工作环境

如果需要长时间使用电脑或办公桌工作, 可以采取一些措施来减少颈部和肩部的压力, 并保护身体健康。调整座椅的高度和位置非常重要, 座椅的高度应该能够使大腿与地面平行, 同时脚部可以平稳触地, 背部应该与靠背贴合, 以支撑脊柱的正常曲度, 座椅的深度和宽度也需要适合身体尺寸, 以确保坐姿舒适且符合人体工学^[4]。选择符合人体工学原理的键盘和鼠标也很重要, 键盘应该放置在与手、臂平行的位置上, 并且手腕应该平放或略微上扬, 避免过度弯曲, 鼠标应该放在与手自然伸展位置相匹配的位置上, 手臂放松自然, 不要过度伸展或屈曲。定期休息和进行颈部和肩部的放松运动也是必要的, 每隔一段时间, 可以起身活动一下, 做一些伸展运动。例如, 转动头部轻轻按摩颈部和肩部, 进行一些肩部上抬和下压的动作等。这些运动可以缓解颈部和肩部的紧张感, 促进血液循环, 减轻疲劳感。另外, 保持良好的视觉习惯也是非常重要的, 在使用电脑时, 应该注意眼睛与屏幕之间的适当距离, 并避免眼睛过度疲劳。可以适当调整屏幕的高度, 使眼睛平视屏幕, 减少颈部和眼睛的负担。

4.3 进行适当的颈部运动

定期进行颈部运动对于增强颈部肌肉的灵活性和稳定性、缓解颈部的紧张和疼痛非常重要,有一些简单而有效的运动可以实现这些目标。左右转头是一种非常基本的颈部运动,可以坐直或站立,然后慢慢将头向左转至极限位置,保持几秒钟,再缓慢地转向右侧,同样保持几秒钟,这个动作有助于舒缓颈部肌肉的紧张感,并增加其灵活性。上下张口是另一种有效的颈部运动,张嘴,使下颚尽量靠近胸部,感受到颈部前侧的伸展,保持几秒钟后,缓慢把下颚放松,使头部抬起,感受到颈部后侧的伸展,这个动作可以促进颈部肌肉的放松,同时帮助缓解颈部疼痛和紧绷感。左右侧弯也是一个有益的颈部运动,坐直或站立时,慢慢将头向左侧倾斜至极限位置,保持几秒钟,然后慢慢倾斜向右侧,同样保持几秒钟。左右侧弯有助于舒缓颈部肌肉的紧绷感,并增加颈部肌肉的稳定性。

4.4 避免长时间固定一种姿势

长时间保持一个姿势不动会导致颈部肌肉过度紧张,并可能引发颈部疼痛、僵硬和不适。这种情况在工作中长时间坐在电脑前、乘坐飞机或车辆时尤为常见。为了预防和缓解这些问题,应该尽量每隔一段时间进行活动,起身走动,并舒展颈部肌肉。当工作或乘坐飞机、车辆时,可以考虑以下活动来缓解颈部肌肉的过度紧张,可以缓慢地转动颈部,将头向左转至极限位置,保持几秒钟,然后再向右转至极限位置,同样保持几秒钟。这个动作可以促进颈部肌肉的血液循环,放松紧绷的肌肉。可以进行颈部前后倾斜,坐直或站立时,将头向前方缓慢倾斜尽量接近胸部,感受到颈部后侧的拉伸,保持几秒钟。然后,慢慢将头向后仰,感受到颈部前侧的伸展,同样保持几秒钟^[5]。这个动作有助于减轻颈部肌肉的紧绷感,促进颈椎的灵活性。可以进行颈部左右倾斜,坐直或站立时,将头向左侧倾斜至极限位置,保持几秒钟,然后再向右侧倾斜,同样保持几秒钟。这个动作可以缓解颈部肌肉的压力,增加其稳定性。

4.5 控制手机和电脑使用时间

过度使用手机和长时间盯着电脑屏幕会增加颈部的负担,导致颈部肌肉过度紧张和疼痛。为了减少这种问题的发生,应该尽量减少使用手机和电脑的时间,并注意保持良好的用眼习惯。注意保持良好的用眼习惯也是很重要的,在使用手机或电脑时,应该保持适当的阅读距离和角度,不要过度低头或仰头。同时,应该避免在光线不足或强光照射下使用手机和电脑,以减轻眼睛的疲劳感。每隔一段时间休息眼睛也是必要的,长时间盯着屏幕会导致眼睛疲劳和干涩,进而加重颈部的负担,每隔一段时间应该远离屏幕,闭上眼睛休息片刻,或进行眼部放松运动,如眼球转动、眼睛按摩等,以缓解眼部疲劳。要保持正确的坐姿和颈椎保护,在使用电脑时,应该调整好座椅和桌面的高度,保持背部直立,肩膀放松,颈椎保持自然状态,避免过度向前倾斜或低头。这样可以减少颈部肌肉的负担和紧张。

5 结语

为了预防颈部不适,可以采取一系列的方法来保护颈部健康,正确的姿势和坐姿非常重要。注意调整座椅的高度,保持脊柱的正常曲度,并确保颈部与头部是垂直的。另外,使用符合人体工学原理的键盘、鼠标和显示器,以减少颈部的过度疲劳和损伤。

参考文献

- [1] 吴佩雁,钟宇婷.健康指导对缓解大学生颈部不适症状的调查研究[J].中国校医,2015,29(4):248-249.
- [2] 郭焯.全息经络刮痧疗法干预颈部不适的临床疗效研究[D].成都:成都中医药大学,2014.
- [3] 王维维.实按灸法干预亚健康状态颈部不适的疗效评价及优势研究[D].成都:成都中医药大学,2013.
- [4] 王梅.护理干预在预防甲状腺术后颈部不适中的应用[J].齐鲁护理杂志,2011,17(32):56-57.
- [5] 胡晓清,许践刚,张宪波.颈部伸展训练以减少甲状腺术后颈部不适的研究[J].浙江创伤外科,2007(1):65.