

七成白领认为有颈椎病,其实只是韧带劳损? 办公室坐久了,你需要做一些颈部运动

本报记者 汤晨阳

近日,杭州小伙王凯发现,自己的颈椎偶有作痛,像针刺一样。一问身边同事,一半以上有这样类似的困扰。他觉得,自己有可能是得了颈椎病。

然而,颈椎病大都是中老年人易得的疾病,年轻人患此病的不多,莫非当下得颈椎病的人群年纪提前了?记者为此咨询了医学专家。专家说,颈椎疼痛不一定是颈椎病,也有可能是颈椎韧带劳损,这两者有一定的区别。

得了颈椎病? 你可能只是颈椎韧带劳损

最近,网上有个流行词,叫做“打工人”,是年轻人用来“自嘲”自己每日的工作状态。据调查显示,近四成的职业白领平均每天在电脑前工作超过6小时,王凯就是这群“打工人”中的一员。

“每天对着电脑,低着头,有时候抬起头就能听见自己颈椎咯咯作响。一天下来,感觉整个脑袋特别沉重,脖子部位又酸又疼。”王凯今年26岁,他的母亲被确诊了颈椎病,晚上睡觉也翻来覆去睡不好,他担心,“像我这样的情况,是不是也得了颈椎病?”

为此,王凯向浙大二院骨科

主任叶招明紧急求助。医生的一番话让他焦急的心平静了下来。

“颈椎病是由于颈椎的老化、骨质增生引起周围组织的压迫,从而导致血管神经压迫产生相应的症状。除了严重的外伤、椎间盘突出的人群,颈椎病一般是颈椎老化以后的人群才有。”叶招明告诉王凯,40岁以上的人才有可能患颈椎病,30岁以下的基本是没有的。

经过一系列检查,王凯果然没有得颈椎病,而是颈椎的韧带受到损伤,和颈椎病相比,颈椎韧带劳损程度更轻一些,但也需引起足够重视。



“当下许多白领的颈椎疼痛,主要是颈椎韧带劳损。”叶招明说,职业白领年纪一般比较年轻,颈椎没有退化,而颈肌韧带的劳损表现为颈肩痛,既没有特定的神经支配压迫的症状,也没有继续压迫脊髓的特征。“因此,颈椎病与颈椎韧带劳损并不是一回事。颈椎有病并不等于颈椎病。”

缓解颈椎疼痛症状 规律、科学运动是良方

那么,颈椎韧带劳损和患有颈椎病的人群,该如何缓解症状呢?其实,规律的运动是一剂良方。不过,运动也是把双刃剑,合理的运动方式和运动量可以改善颈椎疼痛的症状,延缓病情进展;不合适的运动或过度锻炼,有时会引起颈椎病的症状加重甚至是二次损伤。

昨天,记者请教了杭州中田健身工作室教练李汪洋。他说,近年来越来越多的“低头党”“加班族”来他这里报班上课,做一些科学运动。

比如说瑜伽运动。“一开始,瑜伽对于学员是非常痛苦的经历,颈椎疼痛让他们无法地完成很多瑜伽动作。后来在老师的帮助下,他们从‘猫伸展式’开始,慢慢地拉伸身体。”李汪洋提醒,瑜伽练习需要注意整个脊柱的锻炼,让身体在运动当中,重新构建正常的脊柱生物力学,使长期由于不正当使用而失调的颈椎及其周围组织重新回到“原位”,成为整体的一部分,最终使得颈椎的营养和能量供应与身体的其他部分回到相互作用的良性状态。

如果没时间去健身房,也可以选择对场地要求不高的羽毛球运动。经过半小时的运动后,大汗淋漓会让人感觉如释重负,全身都轻松了很多。“但是切记,贵在坚持,每周必须保证2-3次的羽毛球运动,一次半小时至一小时为宜。”

“此外,蛙泳、骑行等运动也对舒缓颈椎有好处。”李汪洋说,蛙泳对身体的脊柱系统是最好的,能全面锻炼颈椎、胸椎、腰椎、骨盆及四肢系统,是一项全能的锻炼方法。

运动不要“逞能” 重度患者需谨慎而行

李汪洋提醒大家,在运动前一定要确定自己颈椎现状,如果疼痛感不严重,那没有问题;但像程度严重的神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病等重度患者,一定要谨慎而行。

一般来说,只有单纯的颈肩部酸痛的颈型颈椎病患者是可以进行运动锻炼的,但是在下列情况下是绝对禁止进行运动。

- 1、明确有病理改变(如颈椎间盘突出);
- 2、出现神经压迫症状(如感觉胳膊疼痛、麻木,腿部无力);
- 3、处于颈椎病急性发作期;
- 4、运动后症状加重或第二天起床后出现新发症状。有上述情况时,应及时就医,在医生指导下进行治疗。



健身小贴士

工作忙,没时间? 办公室里几招 缓解颈椎酸痛

对于办公室长时间加班没有时间运动的白领,在颈椎难受又不方便运动的时候可以这样动起来:

●环绕颈部

取站位或坐位,头颈放松转动,依顺时针方向与逆时针方向交替进行,重复做6次。

●仰望观天

取站位或坐位,两手叉腰,头颈后仰观天,并逐渐加大幅度,稍停数秒钟后还原,重复做8次。

●左顾右盼

取站位或坐位,两手叉腰,头颈轮流向左、右旋转。每当转到最大限度时,稍稍转回后再超过原来的幅度。两眼亦随之尽量朝后方或上方看,两侧各转动10次。

●颈臂抗力

取站位或坐位,双手交叉紧抵头后枕部。头颈用力后伸,双手则用力阻之,持续对抗数秒钟后还原。共做6-8次。另一种方法是:取站位或坐位,两手于头后枕部相握,前臂夹紧两侧颈部。头颈用力左转,同时左前臂用力阻之,持续相抗数秒钟后放松还原,然后反方向做,各做6-8次。