

网传颈椎病“自救指南”靠谱吗?

近年来,颈椎病越来越呈现年轻化趋势,反复发作的疼痛正在压垮这届颈椎脆弱的年轻人,有网友甚至把颈椎病评为“当代年轻人的不死癌症”。在年轻人聚集的内容社交平台上,病友们不仅会分享自己患病的经历,还依据自己治愈和保健的过程,整理发布了很多颈椎病“自救指南”。

在类似“希望所有颈椎病的姐妹都能刷到这篇”“10年颈椎病,我这样治好自己”的分享中,热心的网友为颈椎病找到“救命法宝”:戴颈托、“倒头大法”、换枕头、按摩、热敷、贴膏药、正骨、做颈椎操……这些方法对颈椎病真的有效吗?到底应该怎样预防和治理颈椎病?近日,记者采访了北京同仁堂中医医院骨科主任翟炳生,从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。



(网络图)

“防低头”颈托:“智商税”还是“护颈神器”

近年来,各式各样的颈托在网络上悄然走红,有支架型、可充气型,还有可加热型、可按摩型,能起到“固定矫形”“支撑减压”等作用,甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人也把戴颈托当成防止长时间低头、矫正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有网友推荐说:“戴上颈托,工作多久脖子都没那么累了!”

翟炳生告诉记者:“颈托的功效没有那么

‘神’,它限制了颈椎的活动,跟打石膏的原理是一样的。”佩戴颈托一般分为两种情况,第一是做完颈椎手术后,需要保护颈椎不能随意活动;第二是颈椎有急性的、充血性的损伤,且疼痛比较剧烈时,需要佩戴。在只有轻微颈椎病的情况下,不主张长时间佩戴。

他介绍,虽然颈托能够对肌肉起到保护作用,但是长时间佩戴,会导致颈部肌肉力

量减弱,肌肉平衡性变差,导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈托作为医用颈椎牵引器,部分患者佩戴时会出现头晕等症状。且颈椎牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一,但是,颈椎牵引不是次数越多越好,也不是时间越长越好,过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛,加速颈椎的退行性病变,降低颈椎的稳固性。

“倒头大法”好吗? 怎么躺对颈椎很重要

“平躺在床上,头向后仰挂在床沿几分钟,每晚头朝下躺5分钟,起来之后立刻就会觉得脖子舒服好多!”这就是网上流传的“倒头大法”,有网友推荐“倒头大法”不仅不用动就能缓解颈椎问题,还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等很多好处。

对于这种“倒头大法”,翟炳生认为是非常不可取的。他说:“枕骨,也就是后脑勺,是一定要东西承托住的。”对于长期低头族来说,颈椎

曲度会变直,或者有颈椎曲度变直的趋势,“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时,头后仰挂着,会让血液迅速聚集在头部,导致头晕。对于有血管硬化、椎动脉硬化的人来说,这个动作更是非常危险,“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床,只有后枕部挨着枕头,让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌肉

用力、产生紧张乃至痉挛的情况。”因此,翟炳生建议,躺卧时应该用枕头托住颈椎,避免长时间悬垂头部或仰头。在枕头的选择上,高度应在一拳至一拳半(10-15厘米),传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎,并且顶出颈椎的正常弧度,可以减轻颈椎关节的压力,让颈椎关节恢复正常,让紧张的肌肉放松下来,从而减轻对神经血管的卡压。

保护颈椎,被动放松要和主动锻炼相结合

在很多网友分享的颈椎病自救指南中,能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。有人洗澡时用热水浇脖子,或用吹风机热风吹脖子;有人测评不同的膏药,分享缓解肩颈疼痛的“天菜”;也有人依赖按摩、肩颈推拿或中医正骨……

翟炳生认为,贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适,起到辅助放松的作用,但要注意避免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨则一定要选择有资质的正规中医院,首先经过医生检查,判断患者病情的轻重。如果是很轻的颈椎

病,只有颈肩部的不舒服,没有神经压迫,是可以做推拿按摩的。如果病情较重,做推拿按摩后反而可能会使病情(比如疼痛、麻木等)加重。他就曾遇到过因为正骨导致脊髓损伤高位截瘫的病例,因此他建议,想要推拿按摩或正骨,一定要找正规的医院,明确病情后再做。

在翟炳生看来,保护颈椎,只让颈椎被动放松是远远不够的,还应该对颈椎进行主动的锻炼,比如颈椎操就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多,主要都是通过上下左右,轻

缓转动头部、颈部的方式,来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量,牵拉、舒展肌肉的弹性、柔性;另一方面,通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作,提高关节的活动度。

“保护颈椎,要将被动放松和主动锻炼结合起来,事半功倍。同时,要养成良好的生活习惯,减少长时间低头看手机、电脑,注重作息规律,避免熬夜。也应避免长时间吹空调、吹风扇等,避免造成颈部受凉,加重症状。”

(据《中国青年报》)