

落枕了怎么办

■ 杨渝平



扫码阅读



专家简介：杨渝平，北京大学第三医院运动医学研究所主任医师，北京市健康科普专家，国家体育总局康复中心会诊专家。中华预防医学会骨与关节疾病预防与控制专业委员会、中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会、中国医师协会医学科普分会运动健康科普专委会委员。

日常生活中，不少人都曾经历过落枕的痛苦，发作时，脖子僵硬疼痛，转头十分费力，不论是按揉还是敲打，都很难缓解。那么，落枕究竟是怎么回事？如何快速缓解？平时如何预防呢？

◆ 落枕是什么病

落枕是一个医学名词，在临床上比较常见，很多人都有过类似经历，目前由于没有明确的诊断名称以及明确的诊断标准，对该病的命名也存在较大的差异，如急性颈椎关节周围炎、斜角肌综合征、急性颈肌筋膜炎、急性斜颈或颈型椎病等。

◆ 落枕有哪些表现

入睡时没有任何不适，醒后急发性脖子肌肉痉挛、僵硬、疼痛，头部因疼痛被迫斜向一侧等，为落枕临床表现的一系列症状。少数患者可出现同侧肩背部及同侧上肢症状，多在颈项部一按就痛，肌肉处于痉挛状态，但没有红肿现象。

落枕一年四季都可能发生，好发于成年人，儿童很少落枕，老年患者往往是颈椎病变的反映，并有反复发作的特点。

◆ 造成落枕的原因有哪些

造成落枕的原因多种多样，主要有以下几类：

1. 急性的、以肌肉为主的病变引起，如低头时间过长，造成颈部肌肉痉挛劳损，不良睡姿或用枕不当，使颈部肌肉在一个位置上维持太长时间，得不到休息进而产生的痉挛。

2. 风寒导致，患者夜间入睡时，门窗打开，被风吹袭而受凉，并产生疼痛。

3. 脖子或背部受过外伤，或工作、劳动过于劳累，睡眠不佳极容易落枕。

4. 慢性的、长期的落枕，属于与颈椎间盘组织有关的病理类型。是由于颈椎间盘有病变，压迫到周围的神经，刺激到颈部、肩部肌肉而产生的疼痛。

◆ 落枕了如何缓解

落枕一般经过几天休息、做一些放松活动，3~5天可以好转，多数不超过7天。情况严重者可能数周不愈，甚者反复发作，此时可以口服止痛药。落枕后，注意以下几点：

1. 按摩牵引。颈部按摩牵引有效但有风险，尤其是经验不足的按摩师，很可能造成颈部损伤，在临床上类似的吃亏病人很多。因此，应到正规医院，请专业医师或专业康复师按摩，他们比较有经验，可在较短时间内缓解肌肉疲劳。同时，按摩