

頸痛的西醫及物理治療

趙志輝醫生

家庭醫學專科醫生

郭思然先生

註冊物理治療師

頸痛的盛行率

- ▶ 根據2010年全球疾病負擔研究，頸部疼痛於眾多失能問題中排名第四（頭3名為背痛、憂鬱和關節痛）(Murray, 2013)
- ▶ 2016年，在154種病症中，腰背和頸部疼痛在美國的醫療保健支出最高，估計為1,345億美元 (Dieleman et al., 2020)
- ▶ 2012年，頸部疼痛導致2,550萬美國人缺勤，平均缺勤11.4天 (Woolf, 2015)
- ▶ 2017年，全球年齡標準化頸痛盛行率和發生率分別為每10萬人3551.1和806.6 (safari et al, 2020)

美國物理治療協會 頸痛臨床實務指引 (2017年修訂版)

- ▶ 頸部疼痛並伴隨活動能力不足
- ▶ 頸部疼痛伴隨運動協調障礙 (包括揮鞭式創傷症候群)
- ▶ 頸部疼痛伴隨頭痛 (頸源性頭痛)
- ▶ 頸部疼痛伴隨放射痛 (神經根性疼痛)

(JOSPT, 2017)

風險因素

- ▶ 女性
- ▶ 精神病患
- ▶ 自體免疫疾病
- ▶ 睡眠障礙
- ▶ 吸煙
- ▶ 創傷 (運動創傷, 車禍)
- ▶ 工作場所因素

(Cohen, 2015)

頸痛屬性

- ▶ 肌筋膜源性疼痛
- ▶ 關節源性疼痛
- ▶ 神經源性的
- ▶ 椎間盤源性疼痛
- ▶ 病理性疼痛(癌症,自體免疫疾病 etc.)

(Cohen, 2015)

檢查/評估

▶ 問診（西醫+物理治療師）

- ▶ 病史記錄
- ▶ 損傷機制
- ▶ 排除危險徵兆

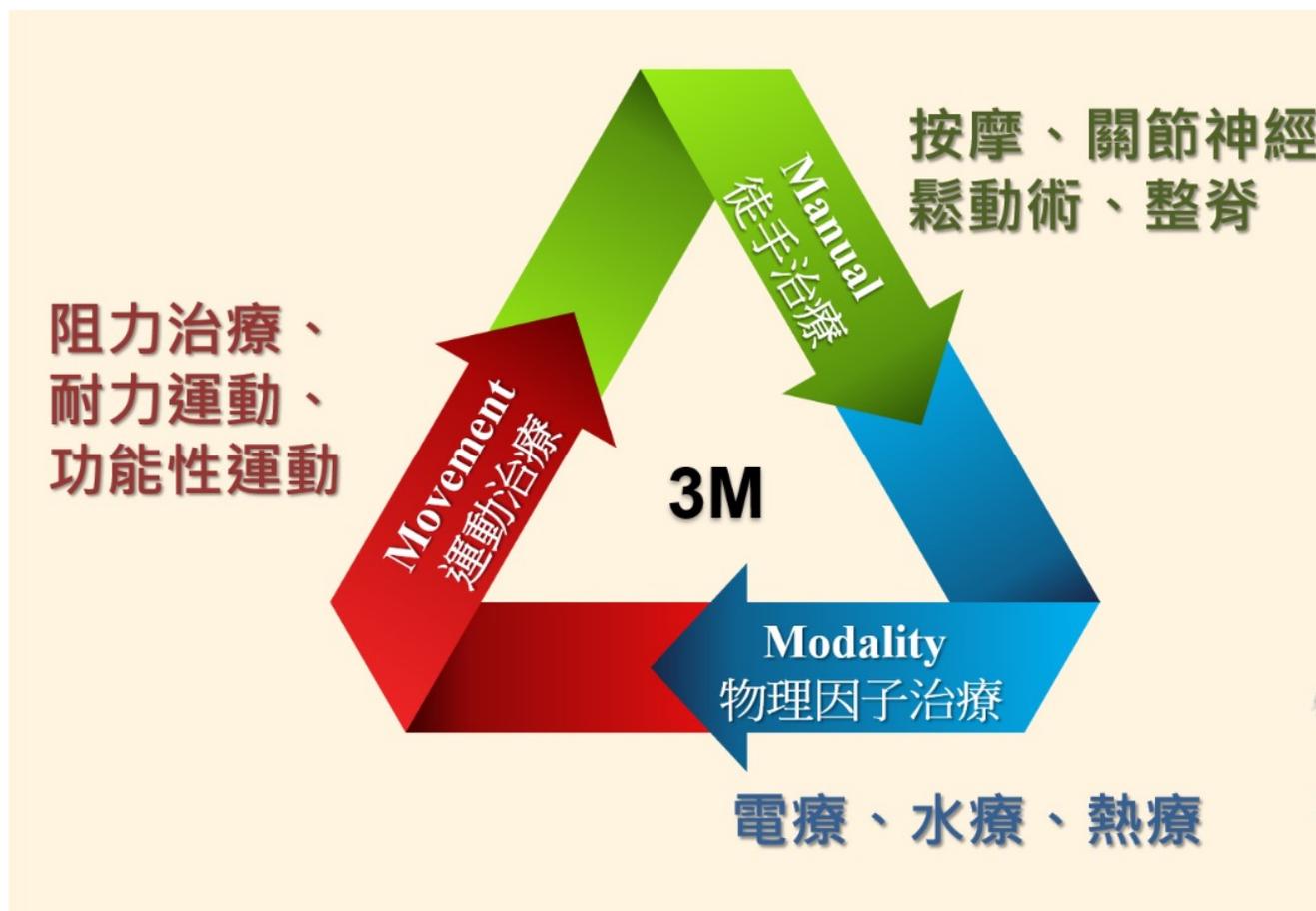
▶ 轉介（西醫）

- ▶ 骨科專科醫生
- ▶ 醫學影像掃描

▶ 臨床檢查（西醫+物理治療師）

- ▶ 觀察
- ▶ 觸診
- ▶ 頸部關節活動度
- ▶ 肌力測試
- ▶ 神經反射
- ▶ 感覺反應
- ▶ 特殊測試 (Spurling's test, Traction test, upper cervical flexion test etc.)

治療方式

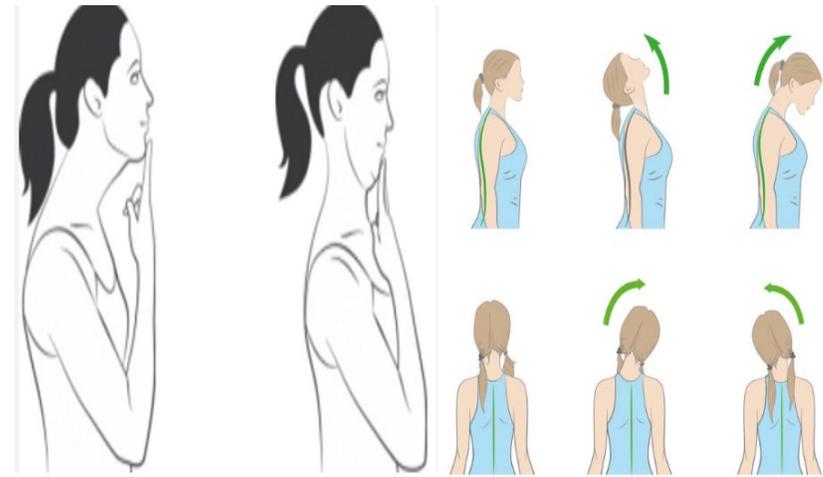


物理“自”療

注意姿勢 (LEE et al., 2021)



頸部運動 (Kang & Kim, 2022)



物理“自”療

呼吸練習 (Anwar et al., 2022)



留意精神健康問題 (Corp et al., 2020)

