

我国颈椎病的发病率正呈不断上升的趋势。相关调查显示，全国大约有 7%~10% 的人患有颈椎病。50~60 岁年龄段颈椎病的发病率约为 20%~30%；60~70 岁年龄段的发病率高达 50%。

但近年来患上颈椎病的年轻人也有增加趋势。特别是因工作、学习头颈部长处于同一姿势的人，或是头颈部活动频繁的人。

颈部疼痛就是颈椎病吗？

颈部疼痛的朋友首先想到的就是颈椎病，但「颈椎病」其实也分很多情况。

比如颈椎病出现神经压迫时，可能出现某个部位的疼痛、麻木、活动不灵活等症状；如果为大脑供血的动脉被压迫时，可能出现眩晕、头痛、耳鸣、视物不清的情况。

总之，如果怀疑颈部疼痛不是颈部肌肉紧张或筋膜炎引起，那一定要尽早去骨科就诊。医生会通过 X 片、CT、磁共振等检查来明确颈部疼痛的原因。

颈椎病患者怎么缓解疼痛？

绝大多数颈椎病患者通过以下调整，可以恢复健康或是大幅度缓解症状：

① 调整姿势，尤其是睡姿

建议避免去枕平卧、高枕平卧、高枕侧卧等不良睡姿。

② 适当休息和进行正确的颈肩背部肌肉锻炼

关于颈肩背部肌肉锻炼，可以做颈部旋转、摇动上肢以及抓空练指等运动，训练强度由轻渐重，以能忍耐为度。

可以做局部按摩，在颈部寻找压痛点（施加正常压力，不引起正常组织疼痛）、硬结点（肌肉明显紧张结块）或肌肉紧绷处，在这些位置上进行揉按、推掐。注意避免用力按压，引起轻度酸胀感即可，以避免出现明显疼痛。按摩时长 5~10 分钟为宜。

此外，也可以尝试斜方肌牵拉这个训练动作，20~30 秒一组，每天做 3~5 组。