执行主编：刘琳佳 责任编辑：李由 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

颈椎牵引器能否拯救“低头族”

“拯救低头族”的颈椎牵引器火遍全网，评论区却两极分化：有人用后肩颈紧绷感明显缓解，把它视作摆脱酸痛的“救命神器”；也有人盲目跟风使用，不仅不适没有好转，反而头晕、手麻加重，直言这是交了“智商税”。那么，网红颈椎牵引器到底有没有用？颈椎不舒服该如何科学缓解？日常生活里又该怎样守护我们的颈椎？



首都医科大学附属北京朝阳医院骨科疾病诊疗中心主任海涌教授说，无论是青少年还是上班族，如果脖子长时间保持错误的姿势，都容易出现颈部酸痛、无力的症状。

人颈椎正常应有向前生理前凸。长期低头、弯腰会让生理前凸减小，甚至反弓，导致正常弧度消失。颈部肌肉软组织长期承受反常应力，看手机或伏案一段时间后抬头会感觉后颈酸痛、没力量，甚至肩部疼痛，即“颈肩痛”，多与不良姿势有关。

情况严重时，长期颈椎反弓或不正常姿势会引起椎间盘、韧带、关节囊等劳损、退变，甚至椎间盘突出、椎管狭窄，压迫神经。若上肢出现疼痛、麻木、无力等感觉，说明已构成颈椎病状态。

颈椎问题越来越常见，各种牵引装置也火了起来，主要有三类。

充气式颈椎牵引 它是在脖子上戴一个类似手风琴气囊的装置，通过打气使气囊膨胀，对颈椎产生向上的牵引作用。一方面可以拉伸反弓的颈椎，另一方面可降低椎间盘承受的压力。对于缓解颈椎病、颈部急性扭伤，或小关节因外力出现轻度绞锁、脱位等情况，能起到恢复位置、缓解症状的作用。

悬吊式颈椎牵引 它是在下颌和后脑勺处用兜子托起，前后两个袋子固定，后方通过秤砣或滑轮进行牵引。这类牵引一定要在医生指导下进行，力度要适当。如果位置不正，没有兜在下颌骨上，而是兜在脖子上，可能导致呼吸障碍，甚至卡住脖子、喘不上气，需要特别注意。

静态颈托 主要用于急性颈部扭伤、小关节错位、落枕等情况。颈托是戴在脖子上的环状固定装置，起到临时固定颈椎的作用，让损伤的肌肉软组织和痉挛的韧带固定休息，从而缓解、愈合。

虽然网上很多颈椎牵引装置本身有一定治疗作用，但一定要先由医生诊断才能使用。

牵引虽然能缓解颈部不适，但盲目做可能适得其反。对于颈椎不适、经常伏案工作的人，可以在晚上回家后使用颈托或充气式颈椎牵引器，适当做小牵引力的牵引，让脖子回到相对正常状态；再配合局部热敷或贴膏药，可以使颈部疼痛、无力等症状缓解或减轻。

如果脊髓或神经根已经受压，牵引状态下可能使神经压迫更严重；即使没有压迫脊髓，而是压迫神经根，强力牵引也可能加重神经压迫，使症状加重。因此，牵引和固定一定要由医生明确诊断后，在医生指导下进行。

医生建议长期伏案工作、学习、久坐的人群，每隔1小时左右起身活动。在自然状态下花10分钟左右做颈部屈曲，即低头仰头、左侧右侧、左旋转右旋转。每个方向缓慢做到最大，维持3秒-5秒。

网红牵引器并非人人适用，应在医生指导下使用，别盲目跟风。 吴闯

肩痛 不一定是肩周炎

不少中老年人肩膀一疼，就默认是肩周炎，自己甩胳膊、爬墙锻炼，折腾许久不见好转，甚至越练越疼。医生提醒，很多肩痛病根不在肩膀，而是颈椎病引发的颈源性肩痛，盲目锻炼反而加重损伤。

肩周炎，也就是冻结肩，疼痛集中在肩膀周围，抬胳膊、穿衣、后背手等肩部动作会明显受限，不动的时候疼痛相对轻一些，一般不会串到手臂、手指发麻。

颈源性肩痛是颈椎退变、椎间盘突出压迫神经放射到肩部。肩膀活动范围大多正常，胳膊能抬起来；疼痛常常连着脖子、后背，还会伴随手臂发麻、发沉，低头久了、久坐之后痛感明显加重，休息、热敷颈部后会舒服一点。

确诊没分清前，不要盲目做大幅度甩肩、用力爬墙、暴力推拿掰肩。如果是颈椎压迫神经，过度牵拉、大力按揉，可能加重神经刺激，手麻、疼痛更严重。肩周炎可以循序渐进做肩部拉伸；颈源性肩痛重点是养护颈椎，减少低头，而不是猛练肩膀。慢慢转动脖子，如果肩膀疼痛跟着加重，大概率和颈椎相关。 本报记者 李由

颈肩不适，先热敷还是先牵引？

脖子发僵、后颈发酸时，不少人会拿出家里的充气牵引器，再配上热敷贴、暖贴放松肌肉。但很少有人留意，热敷和牵引的先后顺序大有讲究，顺序搞错，不仅缓解效果大打折扣，还有可能加重颈部不适，甚至带来风险。

先分清两者的作用原理。热敷的核心是放松，牵引的核心是力学调整。热敷通过温热作用，加快颈部局部血液循环，放松紧张痉挛的肌肉、软化紧绷的韧带。长期低头造成颈肩痛时，颈部软组织一直处在僵硬紧绷的状态，肌肉像绷紧的橡皮筋。而牵引是依靠外力拉开颈椎间隙，减轻椎间盘压力，调整小关节位置，拉伸已经变直甚至反弓的颈椎，属于力学干预。

先热敷5分钟-10分钟，把僵硬的颈肩肌肉充分放松，再做小力度牵引，牵引力可以更好地作用在颈椎椎体、椎间盘上。如果肌肉持续痉挛、紧紧收缩，这时直接牵引，拉力大多拉扯在肌肉上，椎体很难得到有效牵开，还容易拉伤紧张的软组织，牵引之后脖子更疼、酸胀感更明显。热敷之后肌肉延展性变好，牵引的安全性和效果都会提升，牵引结束后，也可以短暂轻柔热敷巩固放松。

很多人容易踩的误区，就是先牵引再热敷。牵引本身会对颈部韧带、关节囊形成牵拉刺激，牵拉之后软组织会处于被拉伸后的敏感状态，立刻热敷会加速局部充血，容易出现颈部发胀、灼热酸痛。尤其是颈椎已经存在椎间盘突出、神经根受压的人群，充血水肿加重，很可能诱发手臂麻木、疼痛感变强。

热敷、牵引只适合单纯肌肉紧张、姿势不良导致的颈肩酸痛、颈椎曲度变直，没有明显神经压迫的人群。如果已经出现持续手麻、上肢无力、放射性疼痛，说明神经根或者脊髓受压，盲目操作可能加重神经压迫，一定要先到医院骨科，由医生评估诊断。

热敷温度不宜过高，以40℃左右温热舒适为宜，不要用滚烫的热水袋长时间贴在后颈，避免低温烫伤；皮肤有破损、皮炎或者感觉迟钝的人，不建议自行使用暖贴、热敷贴。充气颈椎牵引器一定要选适配自己颈围的款式。

本报记者 李由