

# 肩颈疼痛原因有哪些？十大触发因素你必须知道！

肩颈疼痛已成为现代人常见的文明病之一，当我们感受到肩颈疼痛时，往往会感到身体上的不适，甚至会影响到个人情绪、日常生活以及工作，而造成肩颈疼痛的原因与因素有很多。

## 一、姿势不良

现代生活中，长时间的久坐或是翘脚休息的习惯，常常会让我们的身体处于一种不正确的姿势，尤其是在使用电脑或手机时，我们可能会驼背、低头，甚至是僵硬地保持同一姿势很长一段时间，这样的不当姿势会造成肩颈部位的肌肉紧绷和压力过大，进而引发肩颈疼痛的问题。

研究指出，长时间保持不良姿势容易导致肩颈部位的肌肉疲劳和僵硬，进而影响到血液循环和神经的运作，长期下来这种压力和不适感可能会演变成慢性肩颈疼痛，严重影响生活品质。

要改善这个问题，我们可以从改善坐姿和站姿开始，保持良好的姿势可以减轻肌肉的负担，并有助于预防肩颈疼痛的发生。此外，定期进行伸展运动也是很重要的，透过适当的伸展运动，可以放松肌肉、增加关节的灵活性，有助于改善姿势不良所引起的肩颈疼痛问题。

因此，要预防和改善肩颈疼痛，保持良好的姿势和定期进行伸展运动是非常重要的，当我们意识到姿势不良可能导致肩颈疼痛时，我们可以采取积极的措施来改善这个问题，让我们的肩颈保持健康和舒适。

## 二、环境压力过大

现代人生活步调快速，工作压力和生活压力普遍存在，这对肩颈健康造成了不可忽视的影响。环境压力过大是导致肩颈疼痛的一个常见原因，这可能来自于工作、家庭、财务或社交压力等方面。

在现代社会，人们经常需要应对各种挑战和负面情绪，这些都可能导致身体紧张和姿势不良，在长时间处于高压环境下，肩颈肌肉容易变得紧张和疲惫，进而引发疼痛或酸痛感。此外，压力还可能影响睡眠、饮食不当和运动不足，进一步加剧肩颈疼痛的问题，压力也可能影响身体的免疫系统和自我修复机能，使身体更难应对疼痛和不适。

要减轻环境压力对肩颈的负面影响，可以采取一些积极的措施，例如透过运动、休闲活动或按摩来纾解压力，保持良好的睡眠习惯，培养健康的饮食习惯，并学会有效地应对压力和负面情绪。环境压力过大是导致肩颈疼痛的常见原因之一，我们应该重视并积极应对这一问题，以维护身体的健康和舒适度。

和舒适度。

## 三、过度使用肌肉

过度使用肌肉是导致肩颈疼痛的常见原因之一，当我们长时间保持相同的姿势或重复性动作时，特别容易导致某些肌肉疲劳和过度紧张，进而导致肩颈部的不适感。这种情况通常出现在需要长时间使用电脑、手机或书写的人群中，也常见于需要长时间举重或重复性运动的运动员或劳动者。

当我们过度使用肌肉时，肌肉会处于持续性紧张状态，这可能导致肌肉疲劳和压力累积。长期下来，这些压力和紧张可能会影响到肌肉的正常功能，并引发肩颈部的疼痛感。此外，过度使用肌肉还可能导致肌肉不平衡，使得某些肌肉过度紧张，而其他肌肉则处于虚弱状态，进一步加重了肩颈部的不适。

要预防过度使用肌肉导致的肩颈疼痛，可以注意以下几点：

### 1) 定期休息和活动

长时间保持相同姿势时，应定期休息并进行一些活动，有助于缓解肌肉疲劳和紧张。

### 2) 适当休息时间

如果需要长时间进行重复性动作或使用肌肉，应确保有足够的休息时间，避免肌肉疲劳和过度紧张。

### 3) 运动平衡

适当的运动可以帮助保持肌肉平衡，避免某些肌肉过度紧张，而其他肌肉虚弱。

### 4) 注意姿势

保持良好的姿势可以减少肌肉疲劳和紧张的可能性，尤其是在长时间坐立或工作时。

### 5) 避免过度负重

避免长时间举重或进行重复性负重运动，以免加重肌肉的负担。

### 6) 按摩和伸展

定期按摩肩颈肌肉可以缓解紧张，并进行适当的伸展运动有助于缓解肌肉疲劳。

### 7) 保持良好生活习惯

良好的饮食习惯和适量的运动可以帮助维持肌肉和身体的健康状态，减少肌肉疲劳和紧张的发生。

过度使用肌肉是导致肩颈疼痛的常见原因之一，但通过注意姿势、适当休息和运动平衡等方法，可以有效预防和缓解这一问题，帮助我们保持肩颈部的健康。

## 四、睡姿不当

睡姿不当可能是导致肩颈疼痛的原因之一，睡眠时身体的姿势对肌肉和关节的健康至关重要，如果你的睡姿不正确，可能会造成肩颈部位的压力过大，进而导致疼痛和不适。

首先，让我们来看看什么是正确的睡姿。最理想的睡姿是仰卧，并保持头部和脊椎的自然对齐。这样可以减少肌肉和关节的压力，帮助你获得更好的睡眠质量，并避免侧睡或俯卧，因为这些姿势可能会使肩颈部位扭曲，增加疼痛的风险。

另外，选择一个合适的枕头也是很重要的。枕头应该支撑你的头部和颈部，使其与脊椎保持一条直线。过软或过硬的枕头都可能导致睡眠时姿势不正确，增加肩颈疼痛的可能性，因此选择一个适合你睡姿和身体曲线的枕头是非常重要的。

此外，睡姿的改变可能需要一些时间来适应，如果你习惯于不正确的睡姿，那么改变睡姿可能会感到不舒服，但持之以恒是关键。逐渐调整你的睡姿，让身体适应新的姿势，有助于减轻肩颈疼痛的问题。

最后，如果你持续遇到肩颈疼痛问题，最好咨询专业的医疗保健人员，他们可以帮助确定疼痛的原因，并提供相应的治疗建议。记住，健康的睡眠姿势是维持肌肉和关节健康的重要因素之一，请注意睡姿的正确性，以避免不必要的疼痛和不适。

## 五、缺乏运动

肩颈疼痛是现代常见的健康问题之一，而缺乏运动是导致肩颈疼痛的主要原因之一，现代生活快节奏，很多人工作繁忙，时间紧迫，往往无法安排时间进行适量的运动，缺乏运动导致肌肉长期处于紧张状态，容易造成肩颈部位肌肉的疲劳和僵硬，进而引发疼痛感。

运动不仅可以增强肌肉的力量和柔软度，还可以促进血液循环，帮助代谢体内废物，减少肌肉疲劳和紧张，并且适量的运动还可以帮助改善姿势，避免因长期保持不良姿势而引发的肌肉问题，因此适当的运动对于预防和缓解肩颈疼痛非常重要。

要避免因缺乏运动而引发肩颈疼痛，建议每天进行一些简单的运动，如伸展、转头、转肩等，适量的运动不仅可以缓解肩颈部位的疲劳和僵硬，还可以提升身体的免疫力和抗压能力，有助于维持身心健康。

此外，对于长期久坐工作的人来说，定期站起来活动一下，进行一些伸展运动，也是很重要的，避免长时间保持同一姿势，有助于减少肌肉疲劳和紧张，有效预防肩颈疼痛的发生。缺乏运动是导致肩颈疼痛的一个重要原因，适量的运动可以帮助预防和缓解肩颈疼痛，保持身心健康，因此我们应该注意保持运动，可有效远离肩颈疼痛的困扰。

困扰。

## 六、关节炎

关节炎是一种常见的疾病，特别是随着年龄的增长，它会逐渐损害关节软骨，导致疼痛和肿胀，这种疾病可能会影响到肩颈部位，导致疼痛和不适。

关节炎会引起肩颈疼痛的原因是因为关节软骨的损伤，软骨是覆盖在关节末端的组织，它能够减少关节摩擦，使关节更容易移动。当关节软骨受损时，关节就会变得不稳定，并且在活动时会引起疼痛。

另一个可能导致肩颈疼痛的原因是关节炎引起的关节变形。当关节软骨受损时，关节中的骨头可能会开始变形，这可能会导致关节不正常地摩擦在一起，进而引起疼痛和不适。

关节炎可能会导致肩颈疼痛，但并非所有的肩颈疼痛都是由关节炎引起的，如果您有肩颈疼痛的症状，请务必向专业医护人员咨询，以获得正确的诊断和治疗。

## 七、肩颈受伤

当肩颈遭受外伤或损伤时，疼痛感可能会持续困扰着您，这种受伤可能是由于运动意外、车祸、意外摔倒或其他意外事件。肩颈受伤可能导致肌肉紧绷、扭伤、关节脱位或骨折，进而引发疼痛和不适感。这种疼痛可能会持续一段时间，严重者甚至可能需要进行治疗和康复。

受伤后，肩颈周围的肌肉和组织可能会因为自我保护反应而收缩，这可能导致更多的不适和僵硬感。治疗肩颈受伤的关键是及早采取行动，寻求适当的治疗和康复计划，这可能包括物理治疗、按摩疗法、局部冰敷或热敷，以及适度的休息和运动。

在康复过程中，避免过度使用受伤的肌肉和关节，并遵循专业医护人员的建议和指导，此外保持良好的姿势和适当的运动习惯也是预防肩颈受伤的重要措施，如果您有肩颈疼痛或受伤的症状，请务必及早就医，以获得适当的治疗和建议，并确保及时康复。

## 八、气候变化

当我们谈到肩颈酸痛的原因时，气候变化可能是一个容易被忽略的因素，然而研究表明，气候变化确实可能对我们的身体造成影响，尤其是在肩颈部位。

气候变化可能导致天气的突然变化，例如气温的剧烈变化或是湿度的变化，而这些变化可能会影响我们的身体，特别是对于容易受气候变化影响的人来说，例如有关节炎或其他关节病的人，在这种情况下，气候变化可能会导致肌肉和关节更容易感到紧张和不适，进而导致肩颈酸痛的出现。

而导致肩颈酸痛的出现。

此外，气候变化也可能影响我们的生活方式和水平，例如在气候变化的季节，人们可能会减少户外活动，导致肌肉变得僵硬和紧张，进而引发肩颈酸痛的问题。

气候变化虽然不是直接导致肩颈酸痛的原因，但它可能会影响我们的身体状况和生活方式，进而间接影响到肩颈的健康，因此当我们讨论肩颈酸痛的原因时，我们也应该关注气候变化对我们身体的影响，并尽量适应这些变化，以减少对我们身体的不良影响。

## 九、落枕

当肩颈部突然出现疼痛或酸痛时，有时候可能是因为落枕所导致的，而落枕是一种常见的情况，特别是当我们睡觉时姿势不正确或是在冷空气中待太久时，这种情况通常会造成肩颈肌肉的紧张和不适，有时甚至会延伸到头部。

落枕可能会发生在任何年龄阶段，但尤其在老年人中更为常见，当我们的颈部肌肉突然受到扭曲或拉伤时，就会感到酸痛，这种情况通常会在早晨醒来时出现，因为我们在睡觉时可能会保持一个不自然的姿势，进而造成肌肉的疲劳和紧张。

治疗落枕的方法通常包括休息、热敷或冷敷、轻柔的伸展运动和按摩。这些方法可以帮助缓解肌肉的紧张和不适，并促进血液循环，有助于加速康复。

## 十、营养不良

肩颈疼痛常常是现代生活中的一个常见问题，而营养不良可能是造成这种不适的其中一个原因。当身体缺乏必要的营养素时，肌肉和神经系统可能无法正常运作，导致肩颈部位的不适感。

营养不良对肩颈酸痛的影响往往来自于以下几个方面：

### 1) 维生素不足

缺乏维生素D、B1、B6、B12等维生素可能导致神经系统功能受损，增加肌肉痉挛和疼痛的风险。

### 2) 矿物质缺乏

例如钙、镁等矿物质是肌肉收缩和放松的关键，如果缺乏这些矿物质，肌肉可能会变得僵硬并容易疲劳。

### 3) 蛋白质不足

蛋白质是肌肉组织的主要构成成分。如果蛋白质摄取不足，肌肉可能无法修复和恢复，增加肌肉疼痛的感觉。

### 4) 水分不足

身体缺水可能导致肌肉组织收缩，增加肌肉疼痛的感觉。

### 5) 营养不均衡

过多或过少的某些营养素可能影响身体的平衡，进而影响肌肉和神经系统的功能。

**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

www.chenmac.com

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

**医生专版**

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周六

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- \* 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- \* 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备