

## 林頌凱：學習與頸椎病共處， 別讓情緒綁架了人生

當我徹底改變自己，確認不開刀治頸椎的決心和治療方法，10年多來我沒有吃過一顆止痛藥、沒打過止痛針。現如今，雖然脖子還是會不舒服，沒辦法維持同一個姿勢太長時間，但我知道自己身體負荷的極限在什麼地方，耐受不住了我可以選擇休息、睡覺、去打網球，頸椎病這件事已經不至於影響到生活品質、工作效率，也不再因此產生自責情緒。

### 一位復健科醫生的頸椎病告白

我是復健科醫師「Dr.53林頌凱」，多年來透過寫文章、上節目、拍影片、出書等各種管道，向大眾傳遞「如何利用復健醫學，讓你的生活更輕鬆」的理念。在更早之前，我是當了復健科醫生後，才意識到自己的頸椎有問題、知道什麼叫「頸椎病」；罹患頸椎間盤突出後，才切身明白頸椎病有多麼痛苦、是一個多麼困擾人的病。我在治療自己、用各種方式學習與頸椎病共處的過程，發現原來要改善的方法有很多，也因為自己的深刻體會，進而立誓要讓大家明瞭「頸椎」的重要性，如何照顧好頸椎？身為患者有哪些可以先做的事？以及復健科系統有很多種方式可以使病人免於開刀的恐懼與威脅。

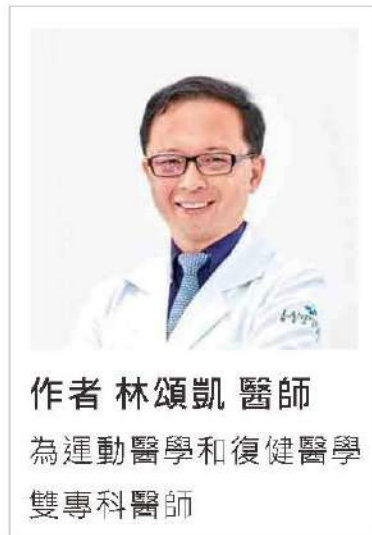
現在回想起來，我在就讀醫學系時，頸椎就已經數度出現求救警訊。

當時脖子緊繃痠痛是家常便飯，腦袋的沉重感令我經常上課上到一半就得用手托著。後來去參加一些會議時，脖子連掛個識別證都會出現緊繃反應，覺得不舒服。對於沒有過頸椎病的人可能聽起來很不可思議，但那時我的脖子敏感到只要有一些重量，就會因為身體的防禦反應產生緊繃、疼痛，包含後頸兩側出現怎麼揉都揉不開的「氣結」。雖然心裡覺得怪怪的，然而那時才30歲、剛當上主治醫生，怎麼也不會聯想到骨刺、椎間盤突出會出現在我的脊椎上。

### 最不想發生的事發生了

沒多久，我的症狀越來越嚴重。

頸痛加劇，不時伴隨著頭痛、頭脹，還有右邊的肩胛骨痛得厲害，常常動都動不了；晚上時常翻來覆去睡不著覺，頸部的承重能力越來越差，手部也三不五時麻麻的



，心裡直覺不對勁了：為什麼病人在診間裡敘述的症狀，一個個發生在我身上？後來陸續做了X光、核磁共振檢查。這一照，片子顯示我的頸椎完全是直的，更慘的是第4、5、6節的椎間盤已經突出了，我才恍然大悟，原來之前的脖子痠痛不是一般的肌肉緊繃造成，而是脊椎已經出狀況了。心情低落之餘，我轉換心態正視自己確實是個頸椎間盤突出的患者，每週乖乖撥出3天、趁著看診空檔認真的做物理治療（復健三寶：熱敷、電療、頸椎牽引），大概在第3、4週左右看到效果。乖乖做了半年的物理治療，縱使脖子還是有些疼痛，至少手麻問題完全消失，就比較放心了。和多數頸椎病患者一樣，以為有改變，應該就沒事了。那時候還沒有體認到「姿勢」「心態」的改變，對我來講有多重要。

不到半年的時間，那些老症頭居然重新跑回來了。這次不僅睡覺手會麻，翻來覆去找不到能入睡的姿勢，到後來白天身體不動時也會手麻。我接受了另外一次的核磁共振檢查，整個過程需要平躺半小時，但我根本躺不住，重做到第3次才勉強完成。下了檢查台看影像結果，心涼了半截。跟之前的片子相比，我的頸椎間盤突出變得更嚴重，而且在第4、5節處的壓迫已經從神經根發展到脊髓，壓迫神經根頂多手麻無力、肌肉小萎縮，但壓迫到脊髓極有癱瘓的可能性。

和大部分患者的情緒一樣，當下心情非常沮喪，也相當自責；一來是無法接受我把自己的身體搞砸了，二來是覺得很諷刺：我就是復健科醫生，怎麼會把自己搞成這個樣子？連自己的頸椎都顧不好，有什麼立場要病人接受我給的治療呢？

## 我可以讓我的脖子變好

頸椎的病況變壞得太快，那時醫生同事告訴我要動頸椎手術。其實我心裡也清楚，如果外科醫師看了我的頸椎影像檢查，八成會說：「這個狀況要開刀」。可是當我真的被宣告要動手術的那一刻，「我也怕開刀」，因為任何手術對身體來說都是一種傷害、是一種風險。只是什麼都不做的話，椎間盤突出不可能會好，在決定不開刀後，我走向另一個治療頸椎的歷程，學習「和頸椎病和平相處」。首先，弄清楚自己對治療的期望是什麼？如果期望「椎間盤不突出」，那是不可能的，我必須先接受它是我的一部分。其次，我能做的事情是：不要讓病情繼續惡化，減少發作。即使發作，我可以有警覺性且用自己的方式減緩症狀引起的不舒服。

頸椎病況會惡化得這麼快，一定是有很多原因造成的，包含身體處於發炎狀態、睡眠作息、姿勢不良，同時也凸顯了我的肌肉力量的不足。當時除了一一對焦日常生活中的每個姿勢做矯正，調整了復健與運動訓練的時間占比，不僅做運動，而且是做「對的」「有效」的運動，物理治療師同事帶著我做深層的肌肉力量強化運動，同時在打開胸椎的運動方面下了不少工夫，這對我帶來很大的幫助，因為胸椎太卡會影響到頸椎的角度。「疼痛發作的狀態」成為我當時覺察身體很重要的一件事，譬如我發現好好睡一覺比去拉脖子的效果還要好，從此就改變作息不讓自己熬夜，每晚12點以

前就寢，長久下來也真的證實帶來助益。

這些一點一滴的改變，讓我看到除了做復健以外，原來頸椎病還有很多方法和空間可以去獲得改善。也因為我自己經歷過，而和患者有更深刻的溝通，聽他們怎麼做，給他們建議，鼓勵每位患者找到適合自己的紓壓和減緩疼痛的方式。此外，我接受了「脖子有問題」，以及它會帶來疼痛的這件事；接受我有頸椎病的事實後，將焦點放在兩件事：

- 不要讓我的脖子變得更不好：這對所有頸椎病患者是很明確的事實，避免會讓自己愈來愈不舒服的姿勢和動作。
- 我可以讓我的脖子變好：意即做好「預防」和「強化」，以我的狀況來講，就是隨時注意姿勢的正確性，有時間就做胸椎運動，保持胸椎的靈活度，就不會讓脖子是卡住的狀態。

當我徹底改變自己，確認不開刀治頸椎的決心和治療方法，10年多來我沒有吃過一顆止痛藥、沒打過止痛針。現如今，雖然脖子還是會不舒服，沒辦法維持同一個姿勢太長時間，但我知道自己身體負荷的極限在什麼地方，耐受不住了我可以選擇休息、睡覺、去打網球，頸椎病這件事已經不至於影響到生活品質、工作效率，也不再因此產生自責情緒。

## 學習與頸椎病共處，別讓情緒綁架了人生

在復健科住院醫師時期，我接受的訓練大部分是負責照顧較嚴重的病人，像是中風、脊椎損傷、開刀等需要長期復健者，復健重點聚焦「病人的身體功能」——如何從坐到站到走，乃至於重新訓練病人對大小便的控制，或是在關節功能角度上的治療。對於疼痛認知、疼痛處理的層面，相對來講是比較少。然而，當我成為主治醫師，開始獨當一面的看門診後，才發現復健科中有一群人長期為疼痛所苦，其中很大部分是與頸椎病相關，包含了骨刺、椎間盤突出、肌筋膜炎等引起的疼痛，造成患者生活上很大的困擾。

另一方面，在第一線的醫療現場看見民眾知道自己罹患頸椎病時，像是長了骨刺、椎間盤輕微突出、脊椎有一些滑脫等等，很容易與「手術治療」畫上等號。站在復健科醫師的角度，我認為「只有10%左右、極嚴重的頸椎病，才需要積極考慮手術的必要」，除此之外，所有的頸椎病基本上都一定有可逆的空間，「動手術之前，患者還有很多事情可以做」！事實上，我在治療自己的長期抗戰中，明白姿勢的重要性與頸椎修復需要的過程，從而更認識人體，找到更多讓患者變好的方法。撇除狀況真的嚴重到真的需要手術治療的頸椎病，就我的自身經驗加上臨床觀察，5%的頸椎病藉由物理治療在3個月內能痊癒，或有明顯改善，未來只要做好居家保健即可；但有高達85%的頸椎病可能造成千奇百怪的各種症狀，或對患者在生活上產生不同的影響，

以至於需要適應長期和頸椎病共處，但這些症狀跟影響只要經過適當的處理和保養，都有非常高的機會獲得改善，只是改變的過程較為漫長。

身為復健科醫師，我們的專長某種程度是聚焦在解除患者的痛苦，但方法絕不是只有單純的打針、做復健或是運動。我在看診時看的是一個過程，疼痛往往會影響到病人的情緒、加重憂鬱的狀況，而憂鬱的人對於疼痛的敏感度也會變高。所以我相當在意復健過程帶給病人的穩定感，包含了身體與情緒管理上的雙重平衡，一位病人在不同的狀態之下，我可以用什麼方法幫助他？復健科兼具了指引與陪伴的角色，讓病人在我的建議或復健團隊的幫忙之下，從病況的改善到得到正向的回饋，逐步的感受到自己真的在變好當中。

回到撰寫此書的初衷，現在的我並不被頸椎病所苦，也誠摯的希望透過此書傳達一個既實用又很實際的面對頸椎病觀念——當頸椎還很健康時，你可以做哪些事維持住；當頸椎生病時，你又可以做哪些事讓它不要惡化而且變好。



## 林頌凱醫師《頸椎全書》新書訂購

林頌凱醫師，是復健科醫師，也是奧亞運、WBC世界棒球經典賽的國家代表隊隊醫。

林醫師的新書《頸椎全書》已出版了！他將廿年來的臨床經驗，結合最新的醫療和保健觀念，和大家一起來看這個你我都曾得到，而且可能嚴重威脅健康及生活品質的「頸椎病」。邀請大家購書閱讀，也推薦送給親朋好友。

林醫師長期投身偏鄉醫療及基層運動員的照顧，在偏鄉他看見台灣的希望，但也心疼台灣的未來。林醫師將本書版稅收入全數捐給「徐生明棒球發展協會」，用來偏鄉醫療服務，協助偏鄉小球員圓夢。

### 本書特色

- 強調「治療頸椎病，免開刀」。詳細介紹了各種頸椎疾病的成因、不同治療方式、復健與自療
- 詳解頸椎病症候群的緣由，讓患者都能有效地找到自療的方式。
- 提到15種最常見，卻也最為人忽略的頸椎疾病，例如：五十肩、高爾夫球肘、交感神經失調、胸悶、失眠、頭痛、腕隧道症候群.....等，看似和頸椎毫無關係，但都可以是頸椎病症狀。

更多正確的護頸椎觀念與保健操，都在《頸椎全書》介紹。

👍 購買3本以上，提供【新書訂購單】，單處免運到府：<https://reurl.cc/n7kOWe>

👍 新書上市79折：355元/本(原價450元)

👍 更多書籍介紹：<https://reurl.cc/gZ9mQb>