

中醫 王鈺棋

落

枕

避免起床時的小驚喜

【撰文/中國醫藥大學附設醫院 中醫傷科 王鈺棋醫師】

主治專長

- 失眠、心悸、經痛、更年期調理、骨質疏鬆症、感冒、過敏性鼻炎、腹瀉、胃食道逆流。
- 王醫師也是針灸專科醫師，對於坐骨神經痛、退化性膝關節炎、落枕、媽媽手、腳踝扭傷的治療也有獨到之處，除了針灸同時也配合傷科手法或中藥，給予病人全面整體性的照顧。
- 王醫師平時看診時對待病人視病猶親，個性溫和，常帶給病人溫暖感受。
- 研究方向：骨質疏鬆症。王鈺棋醫師為骨質疏鬆專科醫師，專長於骨質疏鬆治療，臨床上根據不同體質，給予相對應治療，因接受過國際骨鬆密度課程訓練，更能在西醫治療中，配和適當的中醫治療，以提高療效。

學經歷

針灸專科醫師
骨質疏鬆症專科醫師
中國醫藥大學學士後中醫學系
中國附醫中醫傷科住院醫師、總醫師
中國附醫中醫部主治醫師

落枕在古代稱作「失枕」，在中醫上屬「痺症」範疇。

一、診斷

長時間的睡眠姿勢不良、枕頭過高或過低、長時間側頭看東西、低頭看書，使得肌肉長期處在緊繃狀態或是骨頭輕微錯位，則會造成落枕。另外睡眠時沒有妥善保暖或工作時長時間坐於冷氣口，頸背受寒，風寒凝滯經脈，氣血運行不暢，也容易造成肌肉緊張疼痛出現落枕。此外，落枕和患者的體質也有相關，若身體氣血虛弱，無法濡養筋脈，抵抗外邪的能力不夠強，也會加重落枕情況，此類患者經常反覆發作，日久不癒。

二、症狀

您是否曾在一覺醒來，頭部不能自由轉動，只能朝向一側，摸起來頸部肌肉僵硬，壓痛明顯？這個症狀可能是第一次發生，也有可能時常反覆發作，一般落枕發病輕者2至3天便可緩解自癒；嚴重者甚至持續超過1周或數周不癒。

三、治療

局部推拿、牽拉疏通經脈後、調整骨頭錯縫，再搭配針灸、熱敷及適當休息，可有效緩解症狀。若反覆性落枕，建議配合醫師的診斷服用中藥調整體質。

四、日常保健

- 挑選適合的枕頭，睡覺及工作時避免電風扇或冷氣直接吹向身體。
- 避免長時間低頭或使用電腦，若需長時間工作則適當休息活動頸部。
- 冬天注意頸部及背部保暖，洗完頭髮馬上吹乾。
- 熱敷或按摩頸部及兩側肩膀，緩解肌肉緊張。

王鈺棋醫師
門診時間

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午			★			★
下午		★				★
晚上	★	★				

