

在生活当中，我们经常会不经意的把脖子扭了。我们把脖子扭了以后睡觉的姿势就会非常难受，于是我们就会想很多的方法去治愈它，那么这些方法都有什么呢。

### 1.做肩颈保健操

将头偏向左肩，左手越过头顶放在头的右边，另一只手放在右肩上。然后非常轻柔地试将头向左拉，再将头偏向右肩，做同样的动作。

### 2.请医生做按摩

病人端坐于方凳上，医者站于其后或一侧。取穴风池、颈中、肩井、肩外俞、绝骨、落枕穴。用自己的拇指在颈部做推法，理顺筋肉，这样来回几次。另外用拇指按压疼痛的地方。以消散筋结。一手按住痛点，另一手扶于头顶部，做颈部的屈伸、旋转活动法。其活动范围可逐渐加大，以改善颈部的活动功能。

### 3.颈部侧扳法

让医生站在病人的后面，病人坐在椅子上。医者右手虎口张开卡在颈部的左侧，左手扳于头部右侧，向左用力，嘱病人充分放松，两手成相反方向。当侧屈至最大角度时，稍加用力扳动，并可发出“响声”。然后用同法施于对侧。

### 4.颈部旋转扳动法

病人端坐于方凳上，医者站于其后。医者一手扶于后枕部，另一手扶于下颌部，稍加活动后，嘱病人充分放松，当旋转至最大角度时，两手成相反方向扭转，并可发出“响声”。然后用同法施于对侧。

### 5.自我按摩颈部

①用多指(食、中、无名、小指)按揉颈部二十至三十次。捏拿肩筋二十至三十次。缓慢地做颈部侧屈及旋转活动二十至三十次。每日早晚各一次，也适用于颈部扭伤。

②用双手拇指按揉颈部后侧，先按中间部位，后按两侧肌肉。自上而下，再自下而上，如此反复按揉15~20次，每天做2~3遍。注意按揉时力量要适中，过大或过小均不相宜，以自觉略有酸胀为度。

③两手手指互相交叉，放在颈部后方，来回摩擦颈部，力度要轻柔，连续摩擦50次，颈部发热后，会有很放松和舒适的感觉。

## 6.热敷扭伤部位

采用热水袋、电热手炉、热毛巾及红外线灯泡照射均可起到止痛作用。必须注意防止烫伤。

## 7.服用止痛药物

口服去痛片1片，有临时止痛之效。可以选用正红花油、甘村山风湿油、云香精等，痛处擦揉，每天2~3次。用伤湿止痛膏、膨香止痛膏外贴颈部痛处，每天更换一次，止痛效果较理想，但病人自感贴膏后颈部活动受到一定限制，孕妇忌用。

## 8.耳针针刺穴位

耳针：耳针埋穴于颈、枕区，以食指指尖按压上述耳穴5~10分钟，或以食指端按摩上述耳穴。

针刺：不能前后俯仰者，取大抒、京骨穴、昆仑穴。不能左右回顾者，取肩外俞、后溪、风池穴。一般可取悬钟穴，位于足外洞上三寸，针4~5分，灸3~7壮，亦可按摩此穴，每次15分钟。

## 9.两手交叉争力

两手十指交叉，手掌置于颈项之后，将颈部用力向前推，颈项则与手用力的方向相反，用力向后挺直。与此同时，左、右摇头3~5次，然后放松，稍停片刻，再重复做，可做5次左右。

注意两手是置于颈后部，不要放在脑后枕部，用力向前拉颈项时，两臂宜适当分开，以利于颈部左右转动。

## 10.摇头晃脑观天

①晃头：即摇头动作，古称“狮子摇头”。将头部进行前后左右的摇晃。注意开始摇头时动作宜缓慢，不要用力，头部晃动的幅度，可以逐渐加大，同时颈部要尽量放松，肌肉不要紧张。