

# 頸肩酸痛預防及保健

經骨科醫師檢視

## ◆ 預防頸肩酸痛的物理治療

以姿勢修正，避免長時間的姿勢不當，頸肩肌肉的柔軟度為重點。施行以下的運動中若有疼痛加劇、手臂感覺麻木，請立即停止運動，冰敷20分鐘，並尋求復建師的協助，運動量每天3回，每一動作重複10次，每一次動作約停10秒鐘。

## ◆ 正確的坐姿

肩部自然垂放，腰背部緊貼椅背，雙腳需同時著地，若雙腳無法著地，可墊板凳以使雙腳同時著地。



## ◆ 頸部柔軟操

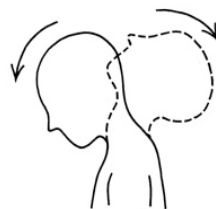
### 1. 斜方肌的柔軟度運動

頸肩部肌肉放鬆，利用對側手將頭部往下壓，使成頭部轉向對側45度處做頸部的屈曲直到頭肩部肌肉感到些許的緊繃感。



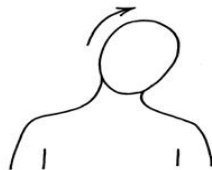
### 2. 頸部屈曲、伸直柔軟操

頸肩部肌肉放鬆，頭部主動做點頭動作和頭部主動仰望動作，直到上背部及前側頸部感到些微緊繃感。



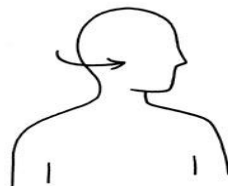
### 3. 頸部側彎柔軟操

頸肩部肌肉放鬆，頭部主動做左右側彎動作，直到頸部感到些微緊繃感。



### 4. 頸部轉動柔軟操

頸肩部肌肉放鬆，頭部主動做左右轉動，直到頭部感到些微緊繃感。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1780

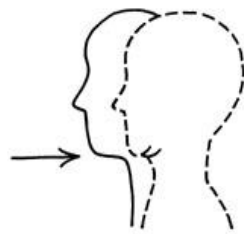


烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## ◆ 糾正姿勢的運動

### 1. 下巴內縮運動

下巴內縮，整個臉平行下後移動。



### 2. 肩胛骨內縮運動

身體向前，並施力使兩側肩胛骨互相靠近。



## ◆ 注意事項

1. 頸部酸痛患者常會有頭部亂轉(例如屈曲加側彎再加轉動)的壞習慣，此習慣有可能會使得症狀更糟，需避免該動作。
2. 桌子的選擇：桌面高度約為手肘的高度，可使雙肩在放鬆姿勢下工作。
3. 椅子的選擇：椅面高度要比人體膝部屈曲90度時少5公分左右，椅面深度與大腿長度相當，背部需可靠在椅背上。
4. 在需長期維持坐姿時要適度的休息(例如辦公、使用電腦、開車等)，每小時應休息約5-10分鐘，可做一些柔軟操，以紓解頸部肌肉的疲勞。
5. 充足休息與休閒活動，可舒緩壓力與減少頸肩酸痛。
6. 可利用冰敷或熱敷來緩解症狀與改善循環。