

## 肩頸酸痛之保健

- 一、 目的：藉由正確的姿勢與適當的伸展運動來預防及治療緩解肩頸酸痛的毛病。
- 二、 方向：正確的姿勢（躺、坐、站），適當適時的運動。
  - (一) 坐時，收下巴，選擇有靠背及扶手的椅子較佳。椅子高度；為使髖關節維持屈曲，稍大於九十度。
  - (二) 改進工作時的坐姿，避免長時間低頭或仰頭。工作檯面勿太低或太遠，使頭部前屈約二十度即可，必要時以轉動身體或使用工具取代頸部轉動。調整工作檯面或椅子，常可改善頸部不舒服症狀。
  - (三) 站立時，儘量收下巴、縮小腹，維持正確直立姿勢。
  - (四) 搬重物時，可蹲勿彎腰，動作勿過急速，物品宜置於身體正前方及靠近身體，勿搬動太重的物品。
  - (五) 伸手取物勿過度伸長手臂，必要時可身體前移或找凳子墊高。勿用肩頸夾電話以免扭傷頸部。
  - (六) 睡覺時，枕頭勿太高或太硬，避免頸部過度伸、仰為宜；床墊亦不應太軟，儘量勿俯臥太久。
  - (七) 勿躺在床上、沙發上將頸墊高或側臥看書報、電視。
  - (八) 頸部拉傷之急性期後，應規則、有恆的做頸部運動。運動前，頸部局部熱敷 20 分鐘，可增加肌肉柔軟度，請以緩慢、柔和的動作開始。
- 三、 肩頸部保健運動：伸展運動
  - (一) 動作一：前右肩頸伸展運動：手壓住右前胸靠鎖骨位置，頭慢側彎到左，耳碰左肩，再略後仰，下巴旋轉向右，此動作可伸展前右頸部肌肉，維持 15~20 秒，一回約做 10 次伸展。
  - (二) 動作二：後頸部上段伸展運動：縮下巴後作點頭的動作，可伸展後頸部上段肌肉。維持 15~20 秒，一回約做 10 次伸展。
  - (三) 動作三：後右肩頸伸展運動：頭前彎，下巴碰胸，頭慢側彎到左，耳碰左肩，下巴旋轉向左，此動作可伸展後右頸部肌肉。維持 15~20 秒，一回約做 10 次伸展。
  - (四) 動作四：前胸伸展運動：背靠椅背(用椅背頂住胸椎，使伸展動作效果更好，椅背高度不要高於肩胛骨)，雙手交叉置頭後，手肘後拉成擴胸姿勢，可伸展前胸。維持 15~20 秒，一回約做 10 次伸展。
- 四、 期間：每個姿勢勿維持太久，最好 15 至 30 分鐘小動一下，2 個鐘頭大動一回為宜。
- 五、 預後：當酸痛的問題緩解後必須時時注意姿態調整，勿重蹈覆轍才能不讓酸痛再上門。
- 六、 禁忌：勿搬太重的物品、每個姿勢勿維持太久、伸展運動勿太急速。

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復