

以下所介紹的居家運動有助於預防或減輕肩頸疼痛。不過，請您於初次參與運動前，應先請教醫師或物理治療師適合自身之運動選項，再從事這類治療性運動。

## 一、治療性運動的目的

- 1 針對局部僵緊的肌肉作伸展，減緩因肌肉僵緊而產生的不適。
- 2 增加肩頸關節活動度，分散局部壓力點。
- 3 加強肌力，增加肌肉耐受性，幫助負擔肩頸壓力。
- 4 改善日常生活功能，例如：睡眠品質及工作效率。

## 二、執行治療性運動原則

- 1 先除去會限制關節動作的衣物
- 2 進行牽拉運動時，速度要緩慢，不要太快、太急，在達到引起些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回
- 3 進行肌力訓練時，每個動作每次做30下，每天3回

## 三、注意事項

- 1 活動進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。
- 2 根據每個人的情形，決定阻力及施力的大小。(可請教治療師適合的運動強度)

## 四、運動說明

### 1 姿勢的調整：

坐姿：眼看前方時，收下巴，從側面觀耳垂應與肩膀連成一直線。



站立時應收下巴、縮小腹。



### 2 伸展運動：

#### 名稱：頸部側邊肌群伸展

姿勢：坐姿，眼睛直視前方

動作：一手抓住椅墊做固定，另一手將頭往反方向拉，維持30秒後，回到原來姿勢。



#### 名稱：後頸肌肉群伸展運動

姿勢：坐姿，雙手交叉置於頭部後方。

動作：將頭往前下壓，伸展至極限，維持30秒後，再回到原來姿勢。



#### 名稱：肩胛伸展運動

姿勢：雙手交叉做抱胸運動

動作：身體下壓，使兩肩胛骨盡量分離，維持30秒，再回到原來姿勢。





**名稱：擴胸運動**

姿勢：雙腳一前一後站於牆角正前方，肩膀手肘呈90度靠在牆壁。

動作：身體前傾，直到肩膀有緊繃感，維持30秒後，回到原來姿勢。

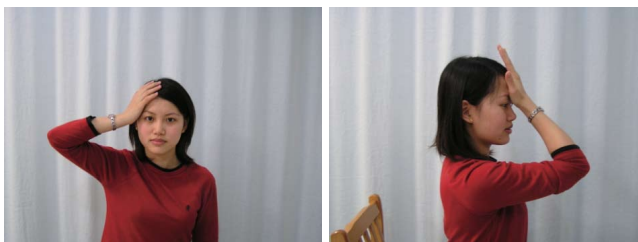


**3 肌力訓練：**

**名稱：頸部前、後、側邊肌群訓練**

姿勢：坐姿，頭部保持正中位置。

動作：手分別在前、後、左、右給予阻力，給予阻力的同時頭部依然保持正中位置



**名稱：肩膀後縮運動**

姿勢：雙手交握於腰部後方交握

動作：手臂用力後夾，使兩肩胛骨互相靠近。



大林慈濟醫院復健科 關心您

地址：622嘉義縣大林鎮民生路2號

健康諮詢專線：(05) 2648000轉5550

本院網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

8R2876668-01



佛．教．大．林．慈．濟．綜．合．醫．院

# 肩頸疼痛的

## 居家運動

