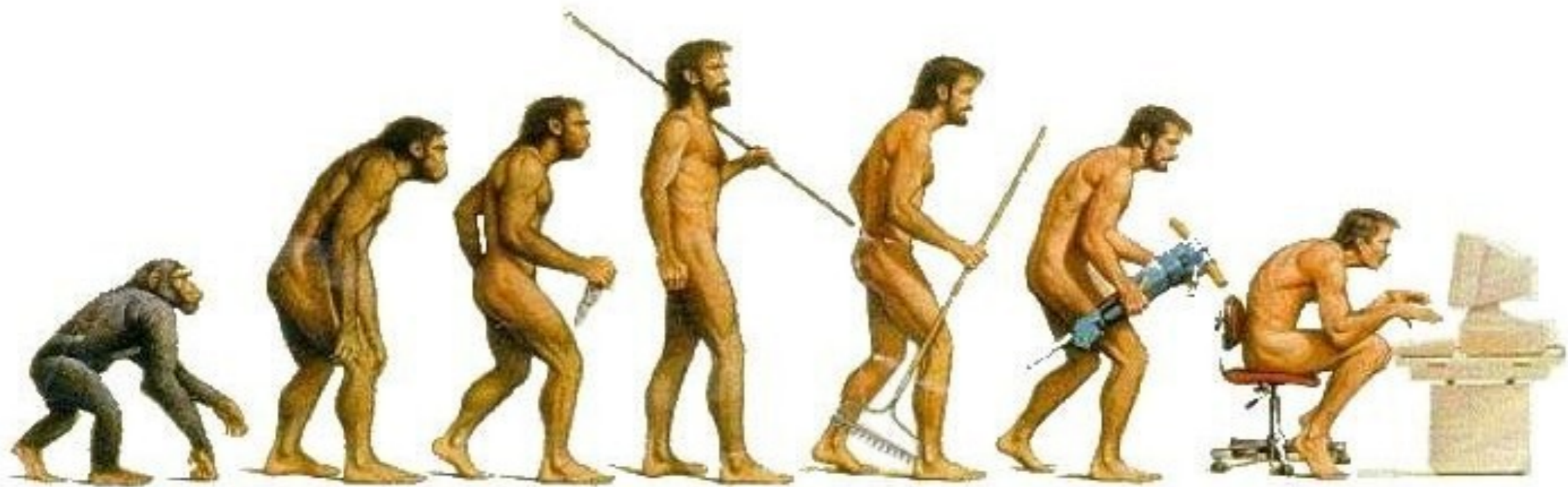


肩頸痠痛 自我緩和運動

大林慈濟醫院復健科 蔡明倫 物理治療師

頸部姿勢矯正



直立姿勢、電腦前坐姿

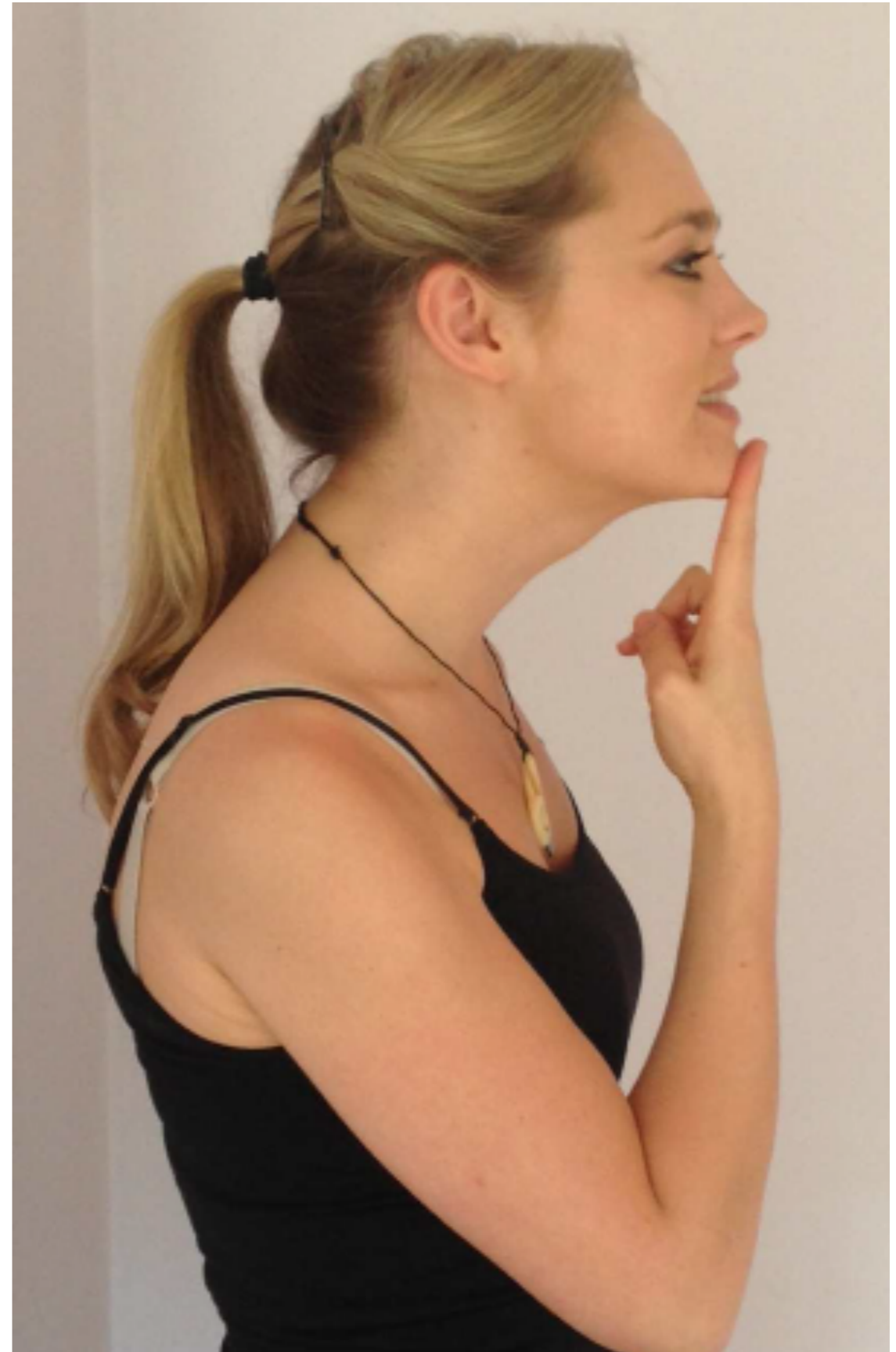
<https://goo.gl/images/Kb6CjE>



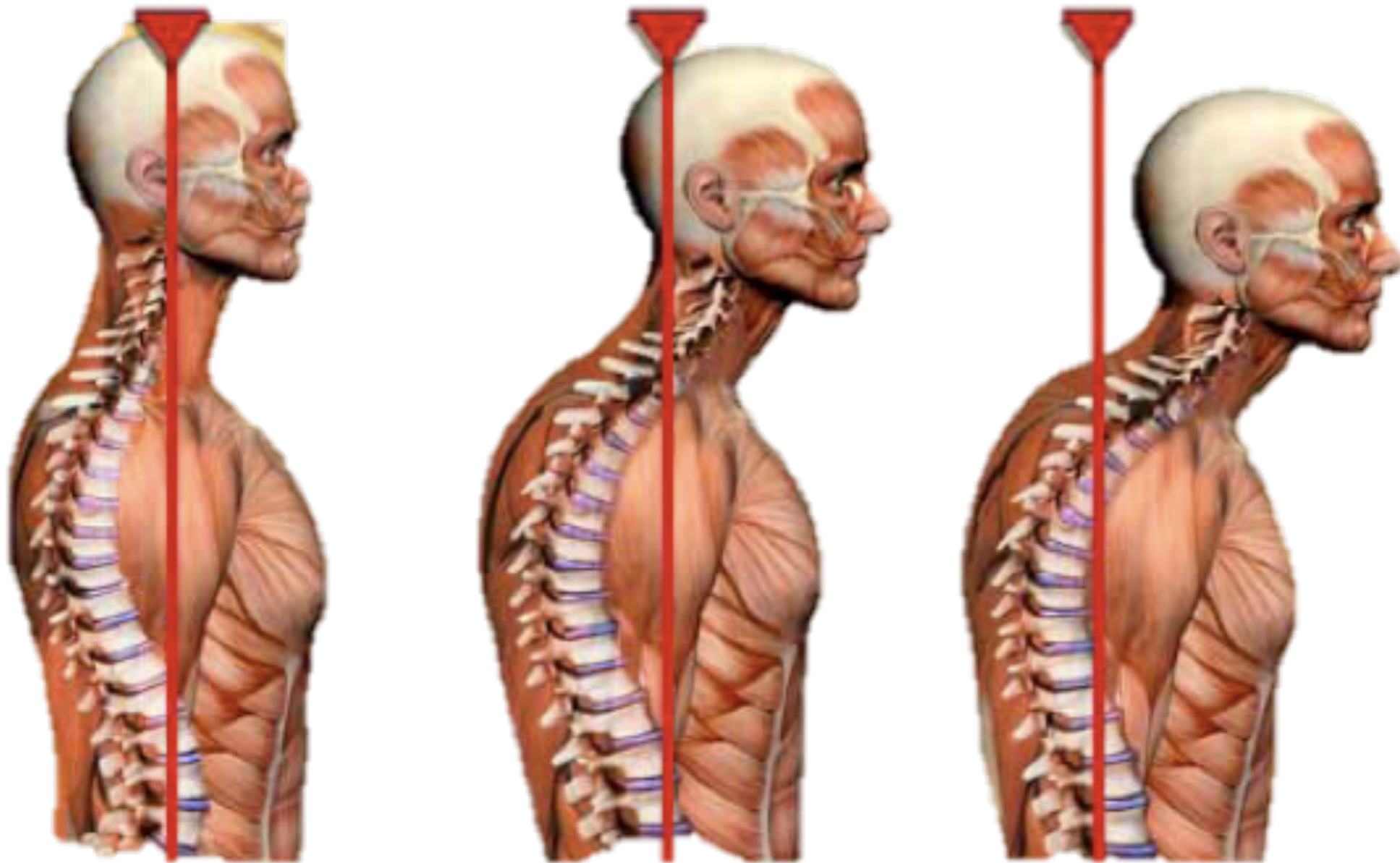
久坐頭頸部前傾

<https://goo.gl/images/a70GoJ>

姿勢不佳
頭過度前引

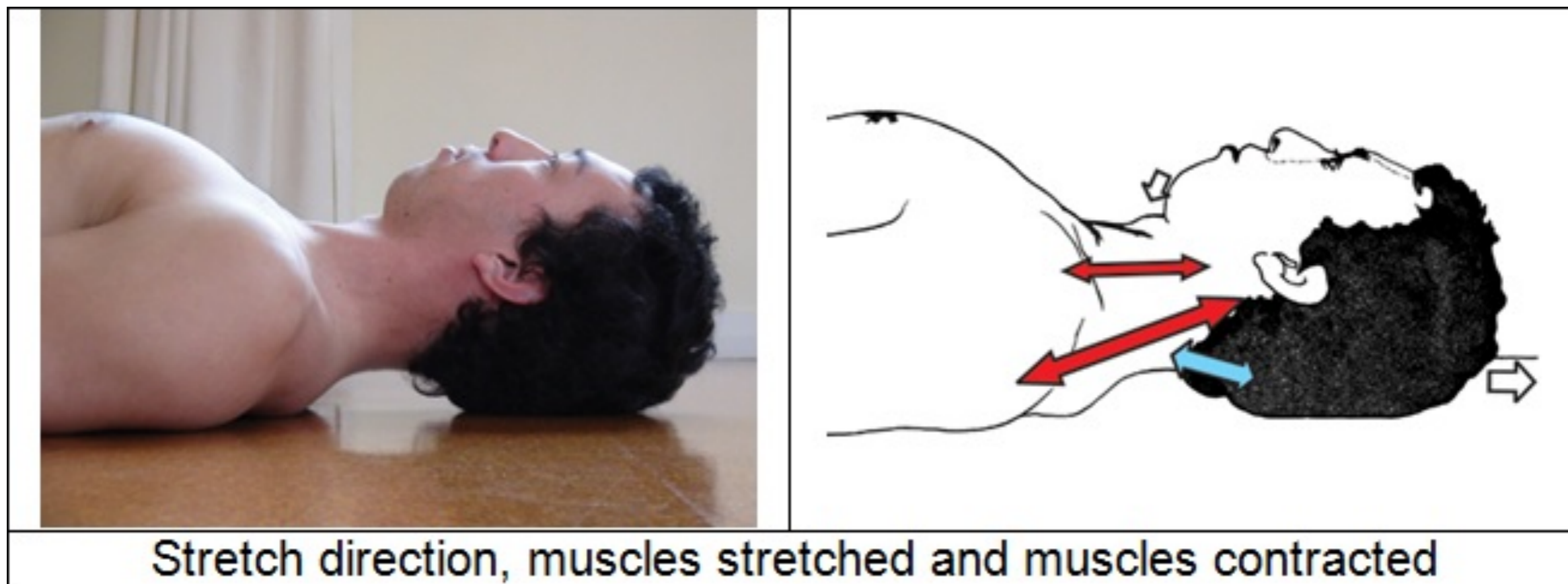


<https://goo.gl/images/QPe3hy>



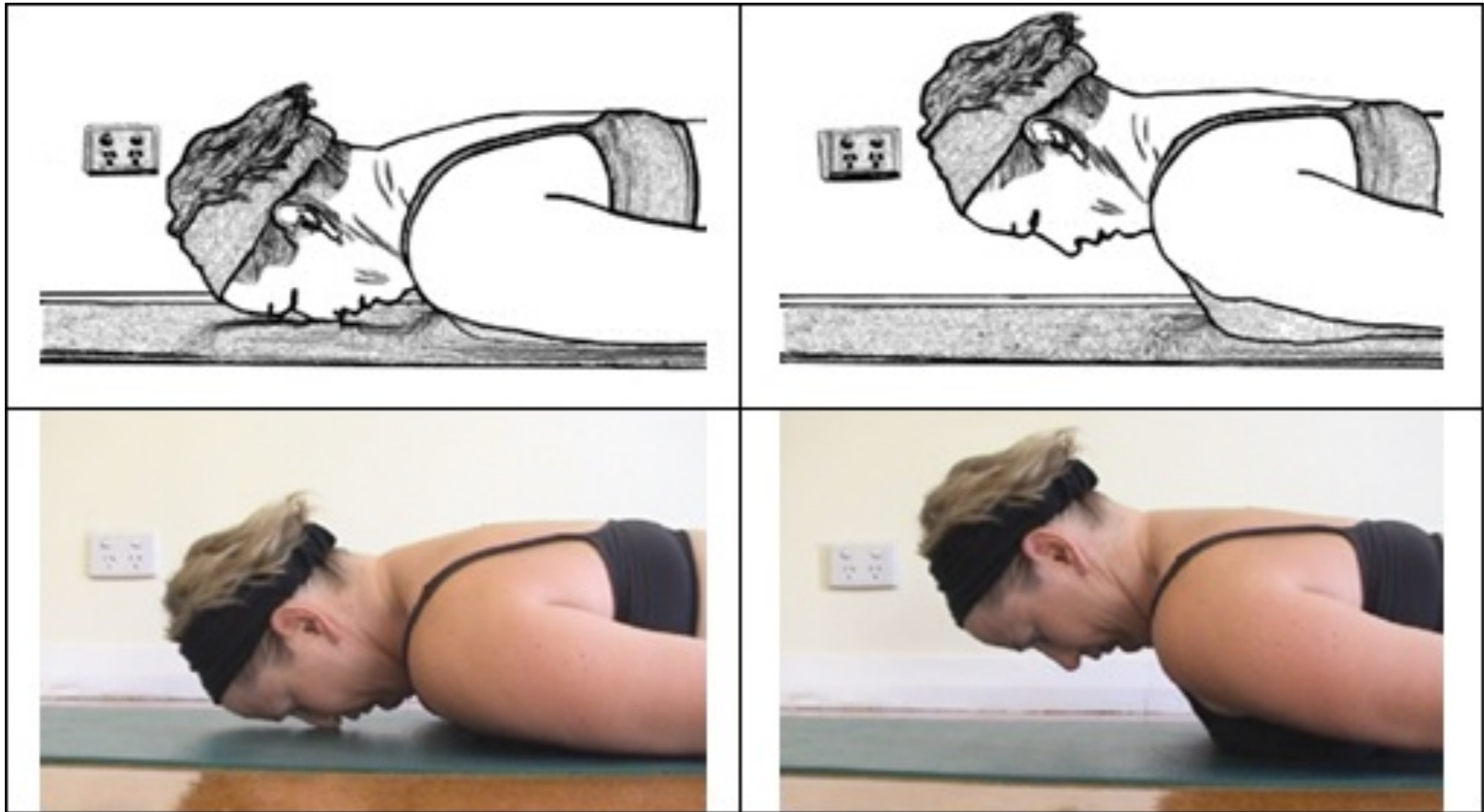
立姿下頭頸部姿勢矯正

<https://goo.gl/images/xXA9MC>



仰躺下頭頸部姿勢矯正

<https://goo.gl/images/ZFqtWx>



俯臥下頭頸部姿勢矯正

<https://goo.gl/images/Nuzaos>

頸部伸展運動

伸展運動原則

拉筋用力程度：出現緊繃感即可，並維持緊繃達30秒之久

反覆次數：每回5下

頻率：每週至少2回

動作種類：依身體緊繃部位肌群，每一肌群依上述原則



肩頸01

伸展運動.胸前肌肉.手臂外張膝蓋側傾



肩頸02

伸展運動.肩膀周圍肌肉.手臂上舉



肩頸03

伸展運動.頸部側面肌肉.手扶頭頂側傾



肩頸04

伸展運動.肩膀外側肌肉.手搭肩橫擺於胸前



肩頸05

伸展運動.胸廓背後肌肉.手臂胸前交叉彎腰



肩頸06

伸展運動.肩膀前側肌肉.手臂後伸扶椅蹲低



肩頸07

伸展運動.肩旋轉肌.背後遞物



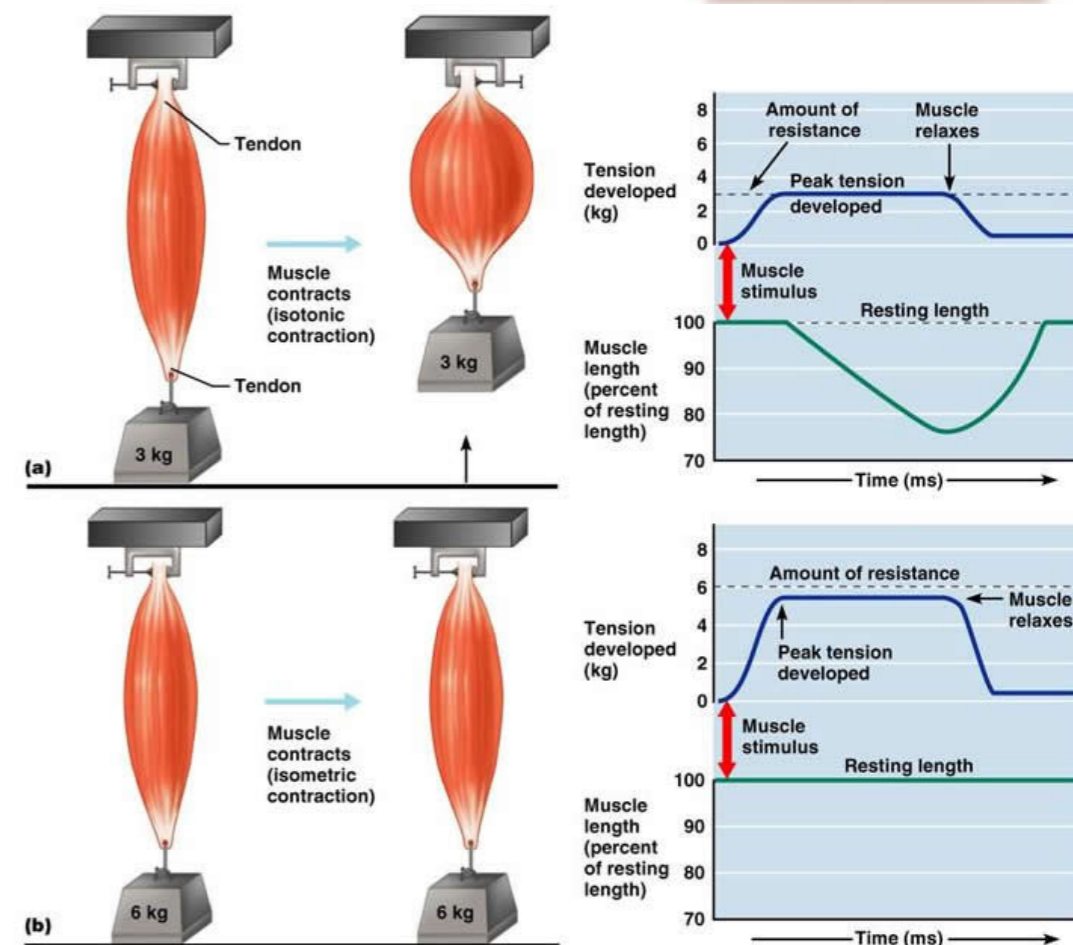
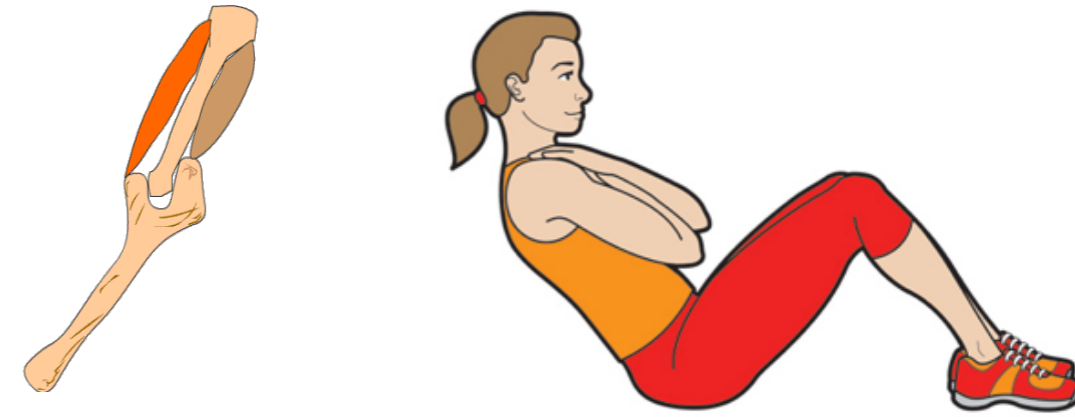
肌力訓練原則

負重用力程度：以負重動作能重覆達10下為宜

反覆次數：每回10下

頻率：每週至少3回

動作種類：依身體需強化部位肌群，每一肌群依上述原則



在西元315年，陶侃率兵擊敗杜弢的反晉武裝，又攻克長沙，聲威很大，權臣王敦因猜忌他，解除了他的兵權，陶侃被貶為廣州刺史。因為公務少，陶侃一下子成了無事可做的閒人。但他並沒有放縱自己，而是想出了個治懶的辦法：搬磚。



<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20050711000011KK13960>

陶侃搬磚

陶侃除了保持美德外，一生還養成勤勞的好習慣。在他擔任武昌太守的時候，國家沒有戰事，公務也不繁忙。他不願長期閒著，見府衙裡堆著一百塊建房時留下來的磚頭，便在上面動腦筋。

每天天剛亮，他便早早起床，捲起袖子，把那一百塊磚頭，從屋裡搬到院子裡。傍晚的時候，再一塊一塊搬回到屋裡。日復一日，從來不間斷。他的屬下心裡好生奇怪，便問陶侃為什麼要著樣做。他意味深長的說：「現在北方的失地，正等待我們去收復，我在這裡卻沒有事情好做。時間一長，力氣就會衰退，意志也會逐漸消沉。如果我每天搬磚，經常鍛鍊自己的筋骨，磨鍊自己的意志。有朝一日，收復國土的機會一到，也好為國家出力呀！」聽了陶侃這番話，大家不禁深深敬佩這位武昌太守。



頭頂著軟球 - 等長肌力訓練

<https://goo.gl/images/EeQQrk>



頭頂著彈力繩 - 等長肌力訓練

<https://goo.gl/images/EG3sy8>



<https://goo.gl/images/U5BCBN>

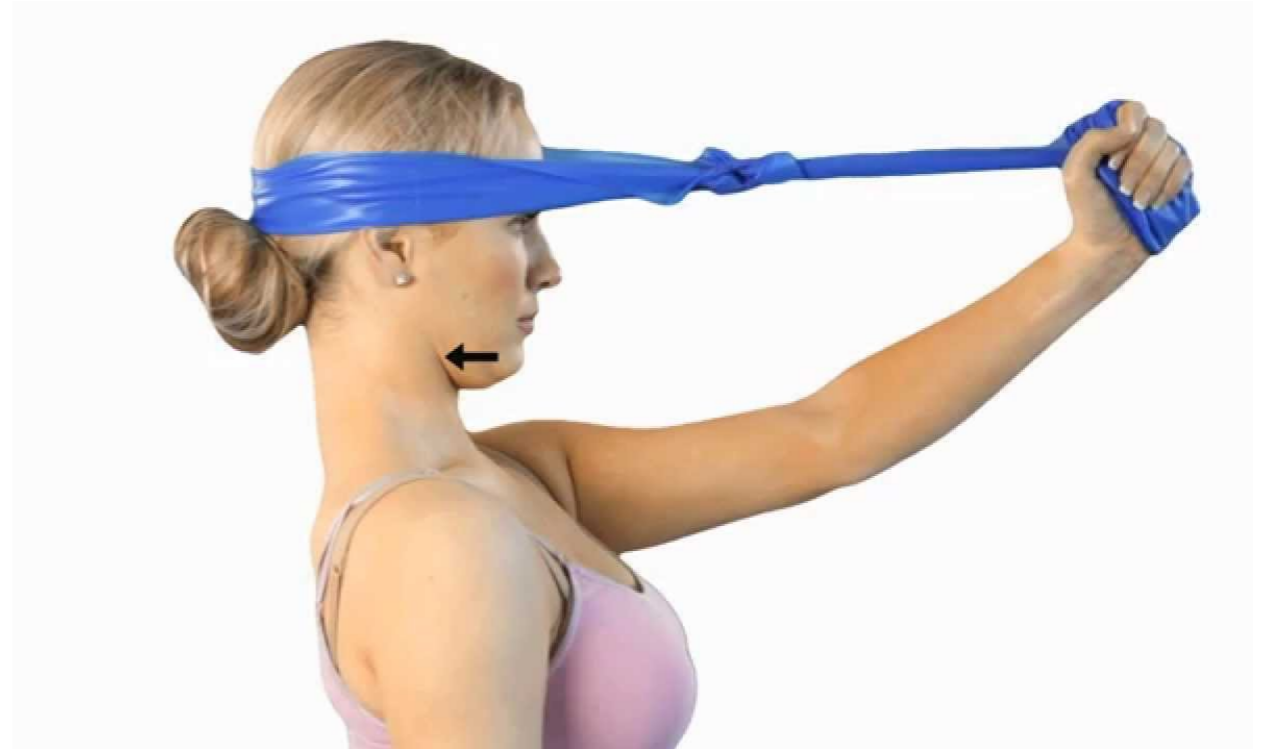


<https://goo.gl/images/fbe2ts>

頭側面頂著彈力繩 - 等張肌力訓練



<https://goo.gl/images/Kkx5vO>



<https://goo.gl/images/cF4plu>

頭後側頂著彈力繩 - 等張肌力訓練

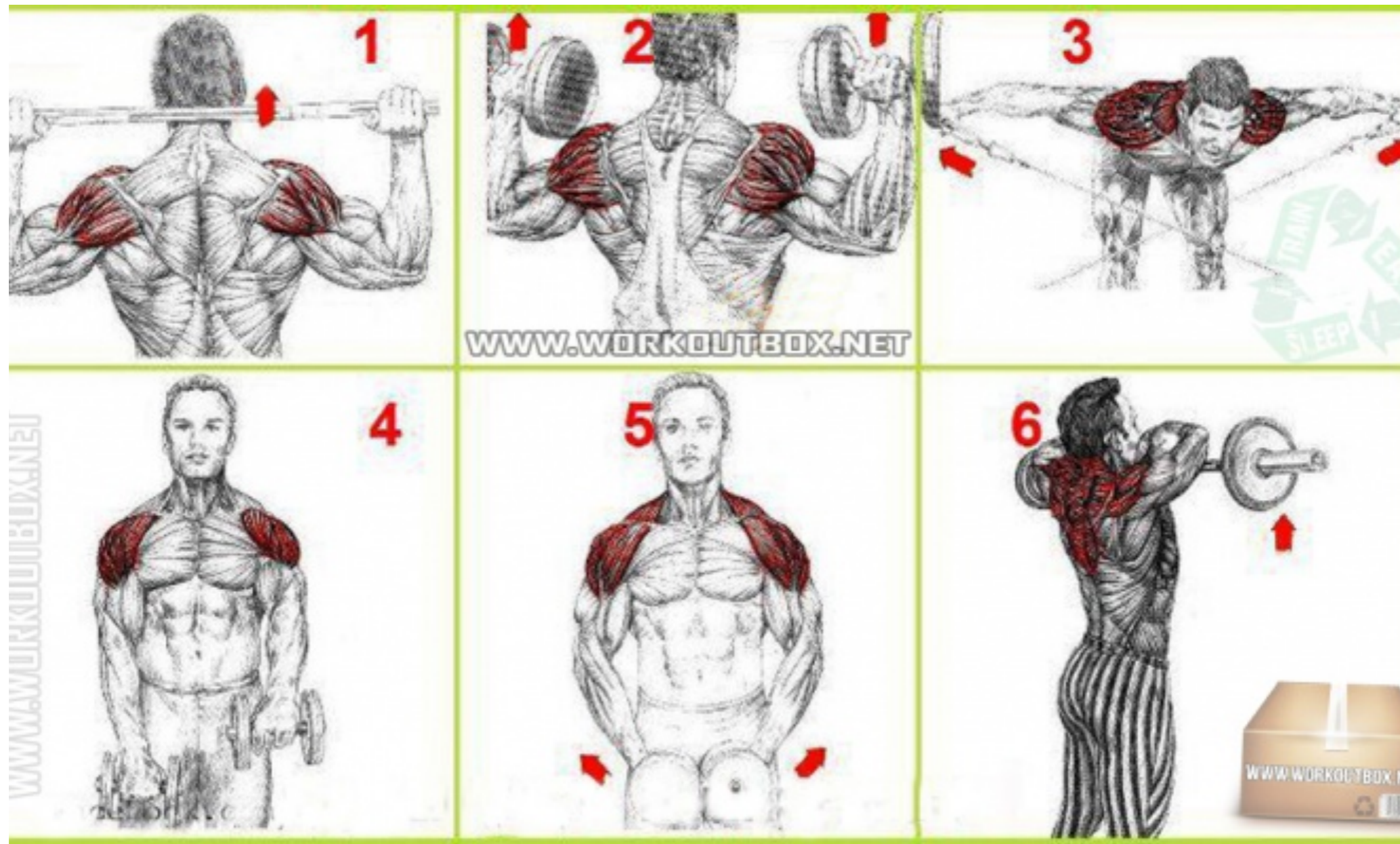


<https://goo.gl/images/997QZN>



<https://goo.gl/images/rNbsJv>

頭前額頂著彈力繩 - 等張肌力訓練



肩頸肌肉 - 等張肌力訓練

<https://goo.gl/images/LFMdqu>

肩頸08

肌力訓練.胸肌肩臂肌肉.扶椅挺身



肩頸08

肌力訓練.胸肌肩臂肌肉.扶牆挺身



負荷重



負荷中等



負荷輕

肩頸09

肌力訓練.三角肌.彈力帶側拉

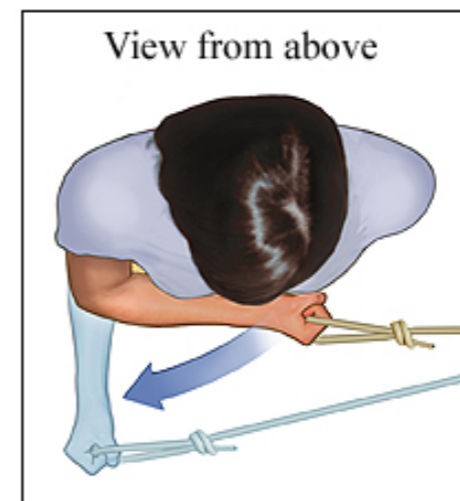


負荷輕



負荷重

肩頸10 肌力訓練.肩旋外肌.彈力帶側拉



© Healthwise, Incorporated



負荷輕



負荷中等



負荷重

肩頸11

肌力訓練.闊背肌.彈力帶後拉



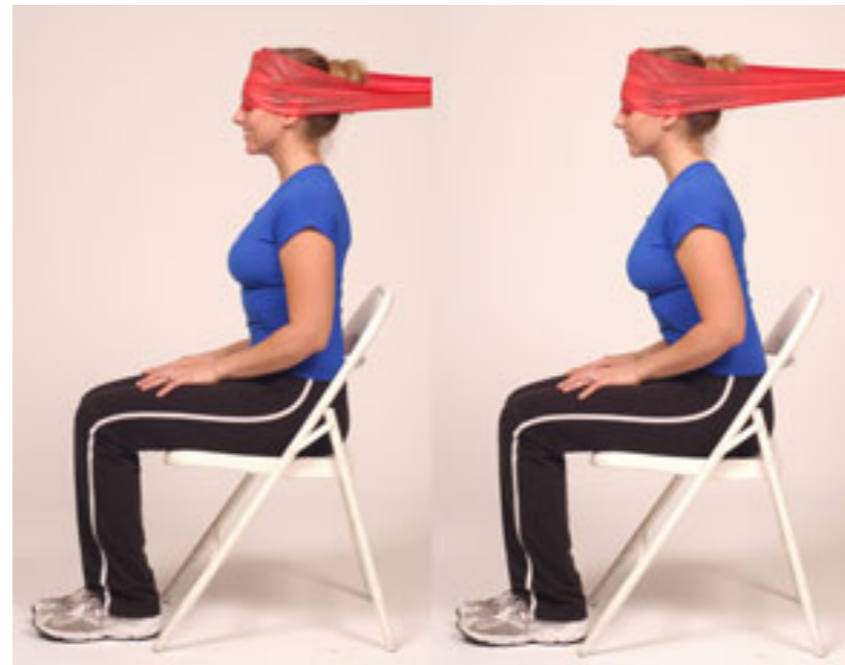
肩頸12

肌力訓練.肱三頭肌.彈力帶外拉



肩頸13

肌力訓練.頸部肌肉.頂開彈力帶



6招緩和肩上重擔

聯合報元氣網 2017-06-08

<https://health.udn.com/health/story/5967/2510351>

上班族疲勞硬叩叩？ 6招緩和肩上重擔

f 分享

留言

列印

存新聞

A- A+

2017-06-08 09:18:57 聯合報 蔡明倫 / 大林慈濟醫院物理治療師

讚 271

分享

傳送

呂小姐辦公時間長，坐在座位上經常處理大量文書及電腦資料，近來片刻休息舉起雙手伸展時發現右肩外側略微疼痛。李先生從事機械工程現場工作，下班後偶爾與好友打羽球小聚，每周固定2次的運動，總是覺得慣用手肩膀外上側緊緊的，偶有緊繃引起的疼痛感，休息時並沒有不舒服，也就不以為意。

上述長時間伏案工作或偶爾積極緊湊的揮拍動作，都使得未經鍛鍊的肩旋轉肌疲勞難耐，除了可能引起肩旋轉肌緊繃、痠痛，還可能造成肱骨頭轉動軸心偏移向上而引發肩夾擠症候群。如何在平時適當正確活動，保護細小薄弱的肩旋轉肌，可參考以下運動。

手伸背部 肩胛

坐或站立將一手伸向背部對側肩胛，並以另一手協助托高，使肩膀緊繃維持30秒，手放開來懸垂搖晃3下，再接續相同動作，反覆5次。



手伸對側 肩前

將一手伸直靠向對側肩膀，
並以另一手協助托高為向外
拉，使肩膀緊繃，並將手掌
上下翻轉，找到最不舒服姿
勢動作，停留及緩和。



扶沙發椅背 彎腰俯視

兩手靠攏扶著沙發椅背，腳步往後移動兩三步，身體逐漸往前彎下，使手臂與身體呈同一平面，停留緩和。



手握棍棒 外張

一手抓握棍棒或紙捲筒一端，棒子沿著手臂外側頂住，並延伸至腹部前面，以另一手抓握靠腹部端棒子往外微微拉動，使一開始抓握的手臂往外旋轉，緊繃和緩和。



手舉啞鈴 外張

站立時一手握著啞鈴或背包提帶，抬高至肩膀高度，手肘彎曲大於90度，手肘高過肩膀高度，停留10秒，再慢慢放下，反覆10下，隨著手臂肌肉力量增長增加背包重量。

側躺手抬 啞鈴

側臥向左緊臨床緣，右手抓握啞鈴，手肘靠緊腰側面，抬起啞鈴上下移動，緩慢而持續，來回反覆10下。



肩旋轉肌經由肌力訓練增加耐力，期間偶有肩旋轉肌緊繃情形，同樣採用上述伸展運動放鬆肌肉，如此能使肩關節保持穩定、不痠也不緊。

肩胛內緣痠疼 自我緩和 有方法

自由時報電子報 2016-05-15

<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/990007>

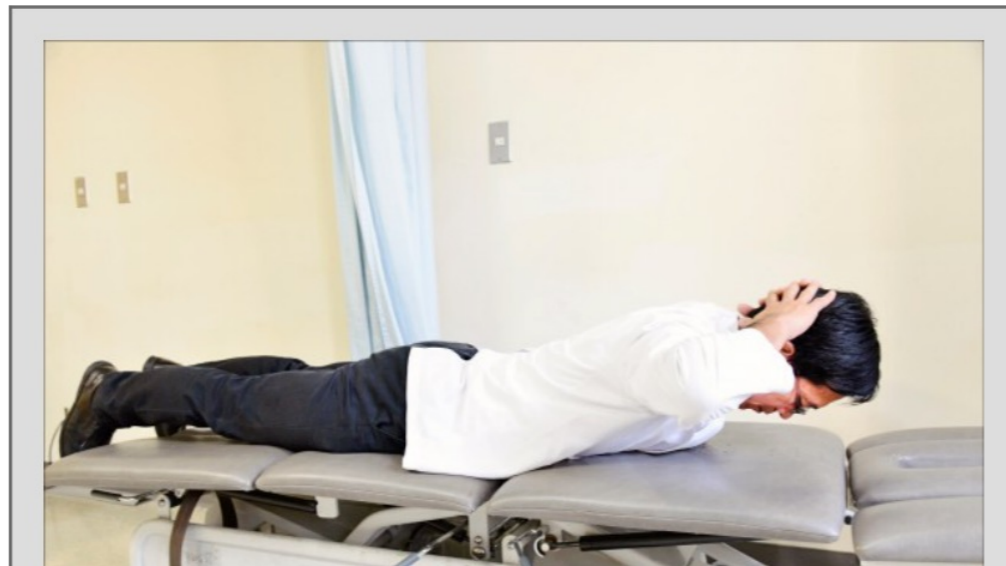
肩胛內緣痠疼 自我緩和有方法



2016-05-15

圖·文 / 蔡明倫

陳同學愛好運動，只是他的背部右側肩胛內緣處有一痠痛點，在坐著或站著時，偶爾會出現不適症狀。



另一名王同學是射箭選手，他習慣左手持弓、右手拉弦，每天密集練習後，右側肩胛內緣就容易隱隱作痛，深受其擾。

兩人就醫經物理治療師評估後發現，都出現上背部微向後凸的情形，因此給予下述建議：

按壓疼痛點

坐姿下，背對著牆面，將一顆棒球以左手從右肩上，往背後擺放，使上背部右側肩胛內緣處頂住棒球，右手掌搭於左肩上，身體逐漸向後傾靠，當壓力升高，疼痛明顯時，在疼痛可忍受範圍內，維持5秒按壓後放開，反覆5次。



擴胸伸展

站姿下，腳呈弓箭步面對牆角，手肘與肩等高，手掌緊貼兩側牆面，身體維持挺直並，逐漸向前移動，當兩肩胸前緊繃則停留於此30秒，隨後雙腳直立、兩手併攏胸前，又外張連續3下，此項循環以5次為宜。



擴背伸展

坐姿下，臀部坐於座椅前緣1/3處，雙腳併攏，兩膝夾緊，雙手往前伸直再交叉於胸前，身體前傾，使大腿外側緊靠手臂，左腳頂右手，右腳頂左手，當兩肩外側緊繃時，需停留30秒，接著身體挺直，雙手擴胸合攏活動3下。此為一個循環，活動以5個循環為宜。



挺胸肌力 訓練

俯臥下，雙手擺放於頭後方，挺胸縮下顎，胸口抬離床面，維持5秒後放鬆，反覆30次。



側舉肌力 訓練

站姿下，手持啞鈴或提袋，手臂側舉與肩同高，手肘彎曲拳眼向著肩膀，所提負重大小，以足夠反覆抬放30次為考量。

按壓同一處疼痛點，若有逐次疼痛程度減輕的趨勢，表示按壓力道得宜，反應良好。反之，愈壓愈痛則是按壓作法不合宜，此時應當立即停止。

伸展以出現緊繃感即可，無需產生疼痛，肌力訓練則應以能負荷30次反覆動作，且不至於當下產生任何疼痛為宜。

從事前述活動中，出現個人無法判斷處理的身體反應時，仍應尋求醫療專業之協助。

(作者為大林慈濟醫院物理治療師)

結語

- 了解姿勢矯正技巧並能正確演練
- 了解伸展運動並能正確演練
- 了解肌力訓練方法並能正確演練