

肩頸酸痛之保健—請你跟我這樣動

文／陳昭瑩（物理治療學系講師）

常會有肩頸酸痛的問題困擾你嗎？在健康的族群中，有4成以上，甚至高達8成的人有肩頸部疼痛的經驗（如圖1所畫之直線與圓形區域，包含頸部、肩部與上背部）。研究報告指出，這麼高比例的肩頸部疼痛，與長時間在姿勢不良情況下工作有關。

根據Kendall FP, McCreary EK對理想姿勢的定義，在理想坐姿中，以下幾個觀察點（側面觀）之連線要垂直於地面：外耳道、第七節頸椎、肩關節、腰椎椎體與股骨大轉子。如此身體骨骼的排列與身體重量的分佈最為平衡，在坐姿中維持姿勢與穩定性所需的肌肉收縮力最小。某些日常功能活動或者工作的特性，會讓頭部與頸部越來越向前傾（圖1）。如長時間使用電腦、文書工作、或者是銀行櫃檯員、電子作業員等。當肩關節、第七頸椎與外耳道在上述理想連線的前方時，肌肉須付出較大的收縮力量，以撐住頸部與頭部的重量，軟組織與關節的受力也會增大，所以不論肌肉與關節組織，都會因為這種重複的作用力而受傷，肩頸部位疼痛因此產生。臨床經驗與研究報告中也指出，所謂肩頸不良姿勢，以頭前傾（forward head）與肩前傾（forward shoulder）為主；而且此不良姿勢與頸部疼痛有相關性存在。所以在肩頸部保健中，正確姿態的教育是相當重要的。

理想坐姿

坐姿中肩、頸、頭部維持直立與平衡，即肩關節、第七節頸椎骨與外耳道於同一直線且盡量靠近重力線，肩部放鬆自然下垂，身體靠近工作台，上臂自然垂放在身體兩側，背部維持正常的曲度，大

腿與上半身的夾角略大於九十度，臀部及大腿兩邊的受力相等，雙腳平踩於地面（圖2）。

不良姿勢與其影響

不良的坐姿（圖1），會造成前胸、前頸部與後頸部上段肌肉過度緊縮，而上後背、後頸部及前頸部上段肌肉則被過度伸展。在重新修正坐姿的同時，以適當的運動針對過度緊縮與過度伸展的部位加以矯治，才能有效改善與預防肩頸疼痛之問題。

肩頸部保健運動，共有三類；包括伸展運動—針對緊縮之部位；肌力訓練運動—針對過度伸展部位，與放鬆運動等。

伸展運動

動作一、前右側肩頸伸展運動：手壓住右前胸靠近鎖骨位置，頭慢慢側彎到左邊，耳朵碰左邊肩膀，再略為後仰，下巴旋轉指向右側，此動作可伸展前右側頸部肌肉（如圖3）。

動作二、後側頸部上段伸展運動：縮下巴後作點頭的動作，可伸展後頸部上段肌肉。

動作三、後右側肩頸伸展運動：頭前向彎，下巴碰胸部，頭慢慢側彎到左邊，耳朵碰左邊肩膀，下巴旋轉指向左側，此動作可伸展後右側頸部肌肉。



動作四、前胸伸展運動：將背部靠於椅背（利用椅背頂住胸椎，可使伸展動作效果更好，但椅背高度最好不要高於肩胛骨），雙手交叉置於頭後，手肘向後拉成擴胸姿勢，可伸展前胸部位（如圖4）。

做伸展運動時，伸展動作速度一定要慢，慢慢拉到有一點點牽扯的感覺即可，再慢慢放鬆回到起始位置；所用的力量要適中，若有疼痛感覺，則表示力量太強烈，反而容易造成肌肉僵硬不舒服。每次伸展動作約維持15～20秒，一回約做10次伸展。

肌力訓練運動

動作一、頸部肌力訓練：收下巴，手放在額頭前及頭後固定，分別以頭向前出力頂手或是向後出力頂手，此兩個方向之肌力訓練動作可分別訓練頸部屈肌及頸部伸肌之肌群。

動作二、上後背肌力訓練－a：雙手拉彈力帶，一手自然下垂固定，一手向斜上後方拉，動作中手肘要伸直（圖5）。

動作三、上後背肌力訓練－b：以雙手拉彈力帶，肩膀向外水平展開，手肘伸直（圖6）。

肌力訓練運動力量約70～80%的最大力量即可，若感到強烈酸痛則表示用力太強烈，反而容易造成肌肉僵硬與不舒服等反效果；每次動作約維持5～10秒，每回重複10下，要注意運動中不可憋氣。



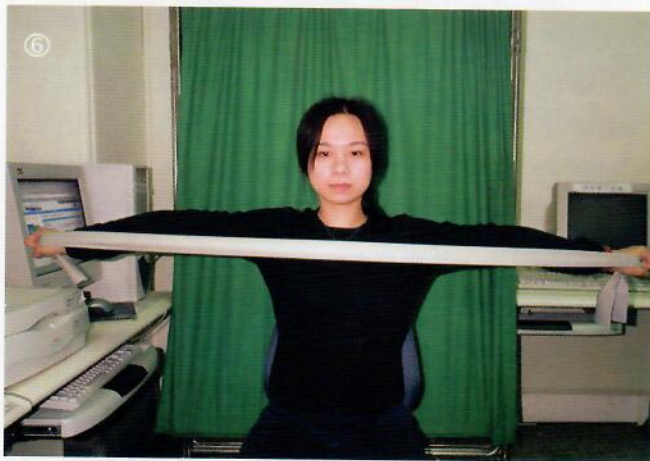
放鬆運動

放鬆動作一、雙肩做向前及向後旋轉，各重複5次；**放鬆運動二、**在頭姿勢維持不動之情形下，雙肩向上出力聳高，維持5秒，之後將肩膀放鬆下垂。放鬆運動在頸部酸痛嚴重但又需長時間工作時，最好每15分鐘做一次，將可有效改善症狀。

保健運動之時機與頻率

一般而言只要一天三次，每次約10分鐘的頸部保健運動，可以相當有效的預防肩頸酸痛。而在長時間工作過程中，若能每1小時做一次或者是在感覺有肩頸肌肉張力增加的現象時（即一般覺得緊緊酸酸的感覺），馬上做伸展與放鬆運動，也能收立竿見影之效。你一定要親自試一試，相信將很快可與擾人的肩頸酸痛說再見。

（專欄企畫：江清泉教授／台大醫院骨科部）



台大人叢書(1)

從帝大到臺大

定價300元

(單本請另附掛號郵資35元)

劃撥帳號：17653341

自用饋贈兩相宜

大量購買有優惠

歡迎來電：

(02) 23623727