

肩頸痠痛怎麼辦 伸展動動好鬆快

衛生福利部基隆醫院 物理治療師 吳秉耕



肩頸痠痛的原因

- 肩頸痠痛是現代人相當常見的症狀
- 肩頸痠痛是指人體肩膀、脖子和後背上半部的肌肉感到僵硬、疼痛或不適的症狀
- 造成頸部、背部、肩膀痠痛的原因大多和血液循環不良有關

長期姿勢不良

- 現代人使用電腦、平板、手機時，可能會不自主地維持駝背、低頭等姿勢
- 上班族久坐、使用電腦，也會出現坐姿前傾等狀況
- 睡覺時枕頭的高度、軟硬程度不合適，無法提供肩頸充足的支撐力，也會導致痠痛發生，嚴重影響睡眠品質

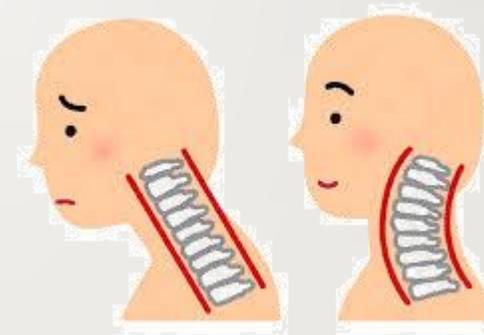


肌肉拉傷

- 在進行任何活動時，如果使用了錯誤的施力姿勢，或者在過程中過度拉扯肌肉，都有可能造成肌肉拉傷，引起疼痛、腫脹與痠痛的感覺

頸椎疾病

- 肩頸痠痛可能也和頸椎退化、疾病有關係
- 椎間盤突出
- 頸椎退化
- 骨刺



精神壓力影響

- 壓力
 - 長時間處於高壓狀態，不僅會對心理健康造成負面影響，也會導致肌肉長時間處於緊繃狀態，無法獲得有效的伸展放鬆
- 肌筋膜炎



其他疾病延伸症狀

- 其他身體疾病也可能導致肩頸痠痛，這些疾病通常會造成疼痛轉移，使患者感受到肩頸部位的疼痛
- 常見的相關疾病包含咽喉炎、扁桃腺炎、淋巴腺炎、心臟疾病、肺部疾病等，都有可能引起肩頸痠痛

如何緩解肩頸痠痛的症狀

- 放鬆頸肩部肌肉鬆
 - 適當伸展與按摩
- 正確運動
 - 強化頸肩區域肌肉力量
 - 提高肩頸部穩定，延緩肌肉疲勞
- 調整姿勢
 - 正確工作姿勢預防傷害
- 平衡工作與休息時間
 - 適當休息，避免肌肉長時間收縮造成疲勞





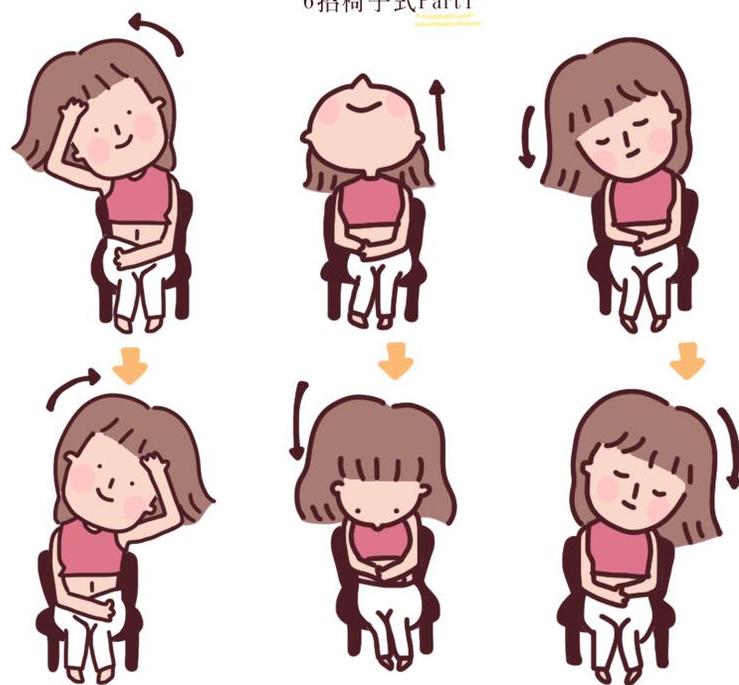
肩頸部伸展

- 頸部伸展
 - 6方向

on-Spa

辦公室瑜珈 · 舒緩頸部痠痛

6招椅子式Part1



上班時也能輕鬆做的頸部伸展哦~

www.on-spa.com.tw

<https://www.on-spa.com.tw/blogs/news/45549>

- 前胸部伸展
 - 胸大肌伸展
- 肩胛周圍伸展



<https://www.on-spa.com.tw/blogs/news/45549>



肩頸部運動

- 
- 頸部穩定肌肌群運動
 - 肩胛周圍肌群運動
 - 穩定肌肌群
 - 動作肌肌群

- 
- 頸部穩定肌肌群運動
 - 肩胛周圍肌群運動
 - 穩定肌肌群- I-W-L-Y-T運動
 - 動作肌肌群-三角肌、二頭肌、三頭肌等肌力訓練