

六個動作！跟肩頸酸痛說 bye~bye~

實用的肩頸部伸展操

天成醫療體系復健科主任 吳俊明 醫師

在工商業社會中，很多人都有肩頸部酸痛僵硬的症狀，在復健科門診中，已經是最常見的主訴症狀之一，甚至連專業的醫療人員也常為肩頸酸痛所苦。

肩頸部酸痛的原因

不外乎與長時間姿勢不良、工作過於勞累、同一個姿勢保持過久、同一個動作重複太多次等因素有關。現代人普遍運動量不足、肌耐力不夠、工作壓力大、失眠等情況，更會造成肩頸部肌肉長期緊繃無法放鬆，久而久之肌肉會慢慢僵硬、變短，導致肩頸部酸痛。

頸椎的構造

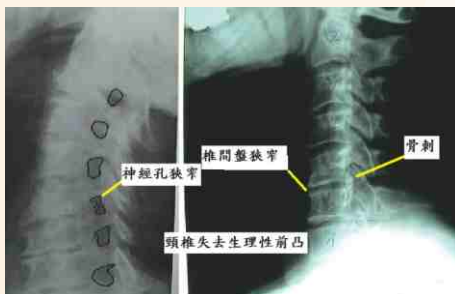
頸椎共有七節，除第一、二節外，每兩節頸椎中間有椎間盤隔開，椎間盤的主要功能在吸收頸椎所承受的壓力來保護頸部。正常的頸椎正面成直線排列，側面成生理性前凸排列〈圖表1〉，這個生理性前凸對頸椎的健康很重要。一旦頸椎失去生理性前凸，頸椎會承受過多不正常的壓力，久而久之會造成頸椎退化。



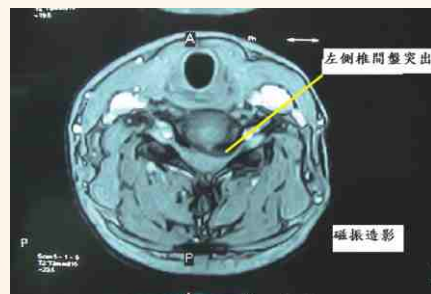
〈圖表1〉

診斷

復健科醫師會詳細詢問疾病史及身體檢查。身體檢查可見肩頸部肌肉有明顯壓痛點，肌肉僵硬、痙攣、縮短導致頸椎關節活動度變差。如果病人有肩頸部酸痛麻痺感合併放射至單側或兩側上臂的位置，而且身體檢查顯示 Spurling test (+) 代表有頸椎神經根發炎。頸椎X光是基本的影像學檢查，可初步了解是否有頸椎骨骼或椎間盤的問題，嚴重的案例需要頸部電腦斷層掃描或磁共振影檢查。如果懷疑有頸椎神經根發炎的問題，需要安排神經傳導及肌電圖檢查。影像學檢查常見的異常有頸椎長骨刺、椎間盤空隙狹窄磨損、神經孔狹窄、椎間盤突出或退化，頸椎僵直失去正常的生理性前凸、頸椎側彎等現象〈圖表2，3〉。



〈圖表2〉



〈圖表3〉

治療方法

- 一、藥物治療：急性疼痛期可使用非固醇類消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑等藥物來減輕發炎及疼痛，可有效縮短病程。
- 二、復健治療：運用各種不同的物理治療方式來放鬆緊繃的肌肉，減輕肌肉的疼痛活性。一般而言，整個療程需六至八週的治療才能完全改善，治療時需耐心與復健科醫師配合。
 - 1.冷療、熱療、電療、肌肉按摩：可以放鬆肩頸部肌肉，減輕痙攣、疼痛及發炎。
 - 2.頸椎牽引：〈圖表4〉可拉開頸椎椎間盤空隙及神經孔，降低頸椎神經根的壓力，減輕頸椎神經根的發炎及疼痛。
 - 3.脊椎調整：運用脊椎調整的手法來調整頸椎小面關節偏位，使其回復正常位置。
- 三、肌肉疼痛點的局部麻醉藥物注射：可降低肌肉的疼痛活性。
- 四、針灸治療。
- 五、手術治療：有明顯的肌肉萎縮或無力，需考慮手術治療。



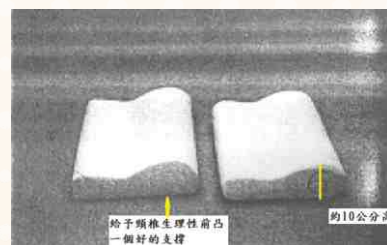
〈圖表4〉

從根本做起

保持良好的姿勢是最重要的。工作時同一個姿勢不要保持太久，每工作一小時要休息十分鐘，並做一些簡單的肩頸部伸展操〈圖表6-11〉及肌肉強化運動〈圖表12〉，讓工作後緊繃的肌肉可以放鬆及增強頸部肌力，減少日後復發的機會。

選擇一個合適的人體工學枕頭〈圖表5〉

睡覺時必須要選擇一個合適的枕頭，因為正常的頸椎成一個生理性前凸，這個生理性前凸對頸椎的健康很重要。如果枕頭無法提供頸椎好的支撐，在睡眠當中頸椎會變形、會承受過多不正常的壓力，常常早上起床時會覺得頸部非常不舒服。合適的枕頭約10公分高，材質以透氣、軟硬適中為佳，枕頭面積要夠大，以免翻身後頸部失去支撐，要提供頸椎足夠的支撐，特別是要能維持頸椎正常的生理性前凸。



〈圖表5〉

實用的六個肩頸部伸展操

效果：長期做肩頸部伸展操可降低肌肉疼痛點的活性，使肌肉及關節恢復原有的功能和活動度。

原則：1.如果肩頸部酸痛合併有痲痺感或放射到上臂，應該先請教復健科醫師尋求正確的診斷，貿然做肩頸部伸展操可能未得其利先受其害。

2.每個動作只要伸展到有緊緊的感覺即可，不要到痛的程度，以免造成肌肉拉傷。每個動作要持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。

3.每個小時做3-5分鐘的肩頸部伸展操效果最好。

4.做完肩頸部伸展操，如果有明顯不適，應該暫停肩頸部伸展操，並請教復健科醫師。

圖表6：伸展兩側肩胛骨中間的肌肉群

背部挺直，兩手輕握拳。兩肘抬到水平然後往後伸展，一直到有緊緊的感覺(好像兩側肩胛骨夾住東西的感覺)。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。



〈圖表6〉

圖表7：伸展兩側肩部的斜方肌群

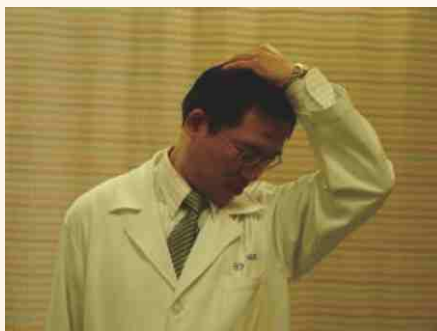
背部挺直，右肩往下壓，同時頭部往左側傾斜，以左手扶住右側頭部，慢慢將頭往左側拉張開來，直到有緊緊的感覺。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。換邊操作。



〈圖表7〉

圖表8：伸展兩側肩部的斜方肌群

背部挺直，右肩往下壓，同時頭部先往左側轉到底，然後以左手扶住右側頭部，慢慢將頭往左下方拉張開來，直到有緊緊的感覺，此時眼睛看著您的左腳。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。換邊操作。



〈圖表8〉

圖表9：伸展兩側肩胛部位的肌群

背部挺直，兩手慢慢往前伸，兩肘互相搭住，然後同時兩側肩胛骨儘量往前伸展，一直到兩側肩胛部有緊緊的感覺。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。



〈圖表9〉

圖表10：伸展兩側肩胛骨外側部位的肌群

背部挺直，右手肘彎曲慢慢往左肩方向伸，然後往左肩胛骨後上方伸，同時以左手掌壓住右手肘，儘量往後上方伸展，直到右側肩胛骨外側部有緊緊的感覺。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。換邊操作。



〈圖表10〉

圖表11：伸展兩側肩部的提肩胛肌群

背部挺直，兩肩自然放鬆下垂。然後兩肩慢慢用力往上聳肩，直到有緊緊的感覺。持續拉住15秒，然後慢慢放鬆還原。(採取縮-放-縮-放方式亦可)



〈圖表11〉

肩頸部肌肉的強化運動(圖表12)

適合從事肩頸部肌肉的等長收縮運動，包含前、後、左、右四組肌肉群。以頸部前方肌肉群為例，等長收縮運動的方式是收縮頸部前方肌肉群使頭部向前，同時以手掌向後形成一個阻抗，運動的過程頭部保持不動，頸部前方肌肉群持續收縮6秒鐘之後放鬆。重複5次。其他頸部後方、左方、右方肌肉群的等長收縮運動方法與上述相同。



《圖表12》

吳俊明醫師簡介

現任：天成醫療體系復健科主任(中壢天晟暨楊梅天成醫院)

經歷：台北馬偕醫院復健專科醫師
竹北東元醫院復健科主任
竹北東元醫院感覺統合治療中心主任
新竹科學園區員工診所暨台積電北廠保健中心復健科特約醫師
中壢天晟暨楊梅天成醫院復健科主任
中華民國發展遲緩兒童早期療育協會會員

專長：

〈一〉疼痛復健：

各種急性和慢性酸、麻、痛的診斷與治療、肩頸部疼痛僵硬、落枕、坐骨神經痛、椎間盤突出、腰酸背痛、骨質疏鬆症、骨刺、五十肩、手痛、腳痛、關節炎、肌腱炎、手麻、腳麻、退化性膝關節炎

〈二〉兒童復健：

兒童發展遲緩、腦性麻痺的早期療育復健
兒童感覺統合治療、兒童自閉症、兒童過動症、兒童學習障礙
兒童的語言治療（構音異常、口吃、語言表達能力不好）
兒童扁平足、走路內外八的評估
小兒斜頸症、兒童脊椎側彎的評估和復健治療

〈三〉骨骼、關節、神經、肌腱、韌帶手術後復健：

肩、肘、髖、膝人工關節置換手術後復健
骨折手術後復健
神經、肌腱、韌帶斷裂手術後復健
燙傷後疤痕增生復健

〈四〉運動傷害復健：拉傷、扭傷、挫傷、淤血、腫痛

〈五〉神經復健：

中樞神經復健：腦中風、腦瘤、腦外傷、脊髓損傷等復健
週邊神經復健：週邊神經損傷、顏面神經麻痺、腕隧道症候群

〈六〉電腦人體工學、身體姿勢矯正、脊椎側彎復健