



頸肩背臂酸痛注意事項與運動治療

肩頸背臂酸痛常見的原因有姿勢不良、扭傷、勞損及脊椎或椎間軟骨病變。因此應注意保持良好的姿勢，維持身體柔軟度：

- 寫字或看書時，桌面不要太低，避免使頸部過度彎曲，注意保持良好工作姿勢。
- 不要長時間維持同一姿勢，如抬頭或低頭，更不要疲勞熬夜。
- 平時多注意姿勢，頸部宜內收（收下巴）、挺胸，避免肩部往前窩。
- 不作過度的頭頸部轉動，如打電話時，勿將聽筒夾在耳與肩之間；駕車時，多多看後視鏡，特別是在倒車時，宜減少頸部超過角度之動作。
- 伸手取物時，應養成習慣，勿過份伸長手臂，應將身體向前移動，以免扭曲頸部。
- 睡覺時，枕頭高度應適宜，選擇不致使頸背臂酸的為原則，過低或過高枕頭都是不適。
- 避免穿著露肩衣服，如在冷氣房中工作時，肩部宜盡量保暖。
- 多做肩背部毛巾熱敷，或電毯熱敷，每次時間約 15 分鐘。
- 必要時，可請醫師開協助支持頸部頸圍的處方。

運動治療

- 雙手抱頸項，用力向前壓，同時以頭頸部向後抵住，做等張運動。
- 作頭部前、後、左、右肌肉收縮運動，手在反方向加阻力，形成頸部肌肉收縮，但頭不移動。
- 如覺頸部肌肉太緊，可做伸展運動，坐在椅子，同側手抓椅腳，頭朝對側彎持續 15 秒，重覆 3 次。
- 每種運動各做 3 次，以後每隔幾天增加 2 次，直到 10 次為止；每日做 3 次，動作應平穩緩慢，且保時正常呼吸，不可快速，持之以恆才有效。若覺得疲倦、疼痛時，就應休息；如因任何動作引起疼痛時，應立即停止此動作，並告知您的醫師或護理人員。

