

側向牽拉

- (1) 頸部往側面彎曲，耳朵接近肩膀。
- (2) 一手抓住椅子、另一手將頸部牽拉至微緊。



側頸肌群

- (1) 坐姿下，抬頭挺胸收下巴。
- (2) 利用雙手在頭部側面給予阻力，維持5~10秒。
- (3) 保持正常呼吸，避免憋氣。



4. 肌內效貼紮：提供肌肉支撐與保護。



旋轉牽拉

- (1) 頸部轉向側面，下巴接近肩膀。
- (2) 一手抓椅子、一手在下巴按壓。
- (3) 頸部側面肌肉會有微緊的感覺。



3. 等長肌力運動：維持及增進肌力。

頸前肌群

- (1) 坐姿下，雙手在頭部前方給予阻力。
- (2) 保持正常呼吸，避免憋氣。

自我評量(是非題)

- 1. 增加頸部肌肉力量，可以維持頸部穩定，減少疼痛。
- 2. 讓頸部放輕鬆，可以讓頸部更舒服，所以我們可以躺著看電視。

請寫下您的問題：

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Gross A, Kay TM, Paquin J, et al. Exercises for mechanical neck disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015, Issue 1.

Akodu AK, Odunsi FA, Giwa SO. Effects of Neck Stabilization Exercise On Pain, Disability, Craniovertebral Angle And Psychological Status In Patient With Non-Specific Chronic Neck Pain. JRCRS. 2018; 6(1):10-15.

修訂日期：2021年7月(第六版)

編碼：7200-單張-中文-002-06

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

肩頸痠痛



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

復健醫學科



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是肩頸痠痛

因長期姿勢不良或肩頸部肌肉過度使用，產生頸部疼痛及活動度受限，嚴重時會有神經壓迫，疼痛可能傳到手臂，或有酸麻及肌肉無力的情形。

二、致病因素

1. 姿勢不正確或長時間維持同姿勢：造成局部肌肉組織的受傷，例如躺著看書，打電腦時螢幕太高或太低。
2. 頸椎退化或椎間盤突出造成神經壓迫。
3. 肩頸曾經受傷、外力撞擊。
4. 其他疾病如：類風濕性關節炎。

三、臨床症狀

1. 肩頸疼痛，有時傳到手臂、後頸部及上背部，嚴重者甚至引起緊張性頭痛。
2. 手臂酸麻、刺痛感或無力，嚴重時會舉不高、握物困難。
3. 有煩躁、疲倦、失眠或注意力不集中等問題。

四、復健治療訓練目的及方向

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用少劑量類固醇局部注射。

- (2) 冰敷：腫脹或嚴重疼痛時使用。
- (3) 熱敷：如熱敷或紅外線、超音波等，有助血液循環、肌肉放鬆。
- (4) 電療：如中頻干擾波、經皮電刺激等，有助血液循環、肌肉放鬆並可減輕疼痛。
- (5) 牽引：肌肉放鬆、減緩神經壓迫症狀。
- (6) 貼紮治療：可用來維持姿勢，幫助肌肉用力。

2. 重建功能：

- (1) 增加柔軟度：關節運動及牽拉運動。
- (2) 增加頸部肌力肌耐力。
- (3) 姿勢矯正。

3. 居家運動：

- (1) 牽拉運動：維持10-20秒，10-20次/回，3回/天。
- (2) 肌力訓練：6-20次/回，3回/天。

五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 工作時短暫休息，避免過度使用。
3. 養成規律運動的習慣，避免頸部承受過度的壓力。

4. 疼痛側減少後仰、側彎、旋轉或三者合一的動作。

5. 姿勢矯正是最重要的預防保養：

- (1) 避免背單側背包，改以兩肩後背的背包，可讓力量較平均分布於兩肩。
- (2) 避免在床上看書。
- (3) 使用電腦時，螢幕高度約在眼睛的位置，座椅高度維持膝蓋略低於大腿，儘量坐靠近螢幕，操作電腦時手臂自然下垂前臂可放於桌上。
- (4) 講電話時不可將話筒夾於頸肩之間。

六、居家運動項目及注意事項

1. 關節運動(以不引起疼痛為原則)

頸部彎曲及伸直

- (1) 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2) 將頸部往下彎曲，眼睛往下看。
- (3) 將頸部往後仰，眼睛往上看。



頸部側彎及旋轉

- (1) 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2) 頸部往側面彎曲，耳朵接近肩膀。
- (3) 將頸部轉向側面，下巴接近肩膀。



2. 牽拉運動

後頸牽拉

- (1) 將頸部往下彎曲，眼睛往下看。
- (2) 雙手輕壓頭部到頸部後面有微緊的感覺。

