



肩頸酸痛

長時間累積的肩頸部酸痛，有時診斷為肩頸肌膜疼痛症候群。主要症狀是在後頸部及上背部有疼痛或僵硬的現象；通常頸部或上肢的活動會讓疼痛加劇，偶爾手臂會酸麻、無力，甚至會頭痛。

是誰會這樣？

現代文明生活型態使得人人都有機會發生肩頸酸痛；無論上課，打電腦，看電視，開車，打電動玩具者…，都是高危險族群。

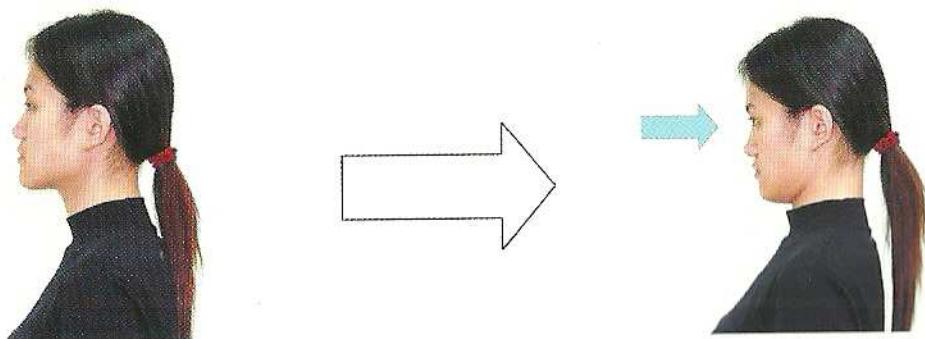
為何會這樣？

長時間維持在一個不適當的姿勢，或是上肢經常做重覆性或過度用力的動作，都容易造成肩頸的負擔，使肩頸部肌肉隨時處於收縮的狀態，因而產生酸痛。

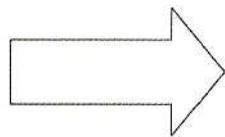
如何治療與預防？

適度的休息與舒張壓力可以解除不適，在急性疼痛時，可藉著熱、冷、電、超音波等物理治療法，來增加血液循環，促進廢物代謝，降低疼痛；也可以請醫師開立消炎止痛藥或肌肉鬆弛劑之類的藥物，來紓解疼痛。

姿勢矯正與平時的預防保養運動，才是治本最重要的部分。頸部上、下、左、右、旋轉等各個方向的運動，伸展酸痛的肌肉，加上輕微的按摩，都是預防保養之道。以下的運動可以在工作時暫停下來，在休息的時間做，每個動作10下，最好做3回；可以打斷肌肉持續收縮的惡性循環，同時達到伸展的目的。



1. 收下巴：眼睛直視前方，將下巴平直往後移。

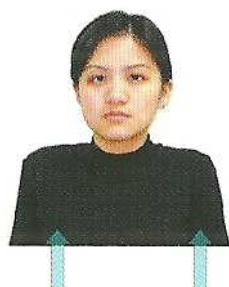
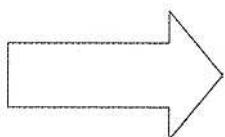


2. 頭部旋轉：頭部轉向右邊（左邊），右手（左手）自行加壓可以達到拉筋放鬆。



3. 頭右轉（左轉）45度斜下方低頭，右手（左手）再加壓拉筋。

4. 雙手交握放在頭後部，雙肘貼近臉部，再向下按壓。



5. 蒼肩運動：雙肩做最大用力收縮約10秒後放鬆。



6. 雙手放在背後，儘可能讓手指可以碰到手指，若做不到，中間可加毛巾亦可達到拉筋效果。

7. 伸直手放鬆，一手握拳卡住另一手的肘部，可拉到肩部後側之肌肉。