



肩頸動一動 酸痛遠離我

肩頸酸痛，也有人把它稱為頸椎病。根據流行病學，百分之七十的成人曾因為肩頸酸痛而就醫。有的只侷限在後頸部，有的蔓延至上背、兩側肩膀與前臂。

文／高雄榮總復健醫學部、臺北榮總身障重建中心 攝影／林建榮 照片提供／臺北榮總身障重建中心

頸椎病常見原因

一、椎間軟骨突出：
軟骨外圍因老化或受傷而磨損，使得中間的髓核跑到脊髓腔而壓迫到神經根，症狀會擴散到手臂及手指。最好發的位置為第五至六及第六至七節之間的椎間盤。

二、退化性關節炎：

頸椎的退化由椎間軟骨開始，它會漸漸脫水、鈣化，緊臨軟骨的椎體因承受過多壓力便開始增生，在邊緣長出骨刺，進而壓迫到周圍敏感的組織，引起疼痛。

三、姿勢不良：

長期不正確的姿勢，導致頸部肌肉及韌帶疲勞。良好的姿勢是指從側面看，整個人的耳朵、肩膀與髖關節在同一平面上。最常見的錯誤姿勢是彎腰駝背、下巴前傾、頭部重心落在身體正中線的前方，使得頸椎與肌肉承受過多的壓力。有些是從小養成的不良習慣，有些則是工作之故（例如辦公桌椅或電腦螢幕高度不適當），再加上情緒緊張，日久即導致頸部前傾的不良姿勢。

良好觀念 奠定基礎

一、姿勢的矯正：

首先強調的是糾正頸部前傾。可以背貼著牆壁，收下巴，兩肩輕鬆下垂，雙臂略微縮緊。然後離開牆，但依舊保持該姿勢。剛開始可能會不舒服，那是因為緊繃的肌肉與韌帶正被伸展，幾天後就會漸入佳境。時時謹記好姿勢三口訣（1）將身體重心移到腳跟上。（2）收下巴。（3）深呼吸一次，放鬆雙肩。

二、作息與環境的調整：

工作或是看書時，每半個鐘頭要休息一下並活動頸部，不要固定同一姿勢太久，肌肉容易疲勞而產生酸痛。工作桌椅的高度要適中，最好要有扶手，以減輕肩膀負擔；再合併使用使讀書架，減少頸部的不當前傾。當然，充足的睡眠、適當的飲食、規律的運動，永遠是保持健康的不二法門。另外，睡眠的時候可以使用頸椎枕。

運動治療 雙管齊下

一、肌力強化運動：

採用等長收縮運動，將一手抵住太陽穴處，頭慢慢用七成力氣頂住手，手相對應的給予阻力，不使頸部產生任何動作，維持五秒，再放鬆。相同的方法也應用在前額與頭後。

二、肌肉伸展運動：

坐於椅子上，一手抓住椅座以固定該側肩膀，另一手繞到該側的太陽穴附近，將頭部往相反方向伸展，維持二十至三十秒。各個方向均用此方法伸展一次。

三、鬆弛運動：

現代人生活步調緊湊，全身肌肉常不自覺的繃緊，而鬆弛運動可以幫助放鬆肩頸

肌肉，緩和緊張情緒。最簡單的是練習腹式呼吸：用鼻子吸氣，噓嘴吐氣；吸氣時肚子鼓出，吐氣時腹部內縮變平；全副精神集中於吐納動作，依序放鬆額頭、牙關、兩側肩膀。更進一步可以練習瑜珈、打坐冥想等。

四、熱敷與按摩：

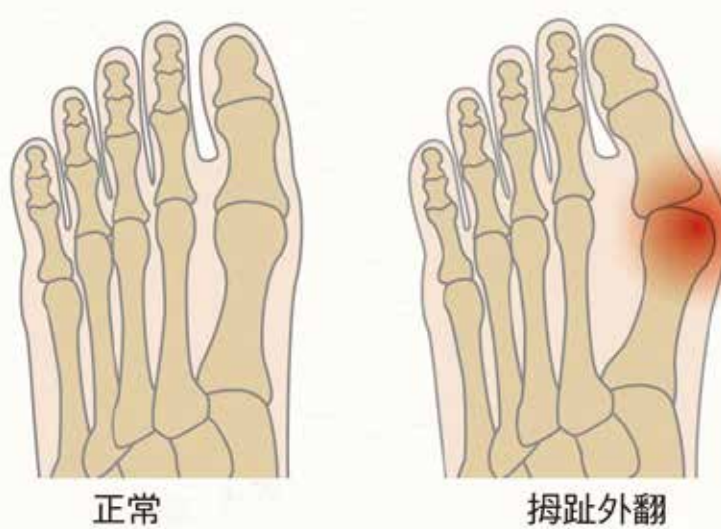
按摩具有鎮靜舒緩的效果，同時可放鬆緊張的肌肉。熱敷則可使局部血管擴張，促進代謝廢物的排除。平時在家中，可以使用濕熱墊或熱水淋浴，來達到舒緩止痛的效果。

最後，我們鼓勵肩頸疼痛病患養成運動的習慣，如慢跑、游泳、騎單車、有氧舞蹈等。因為運動可使腦內啡增加，不僅提高對疼痛的忍受度，也會有幸福的感覺。經常運動的人不易失眠、緊張，對自己較有信心，這種對心理情緒方面的好處，是其他任何治療方式所達不到的。

同場加映 足部疼痛愛注意

臺北榮總身障重建中心表示，足跟疼痛也是困擾著許多多年長者的問題，腳踩下去的每一步都像針刺般，走路時也搖搖晃晃，十分緩慢、不穩且危險，一名伯伯經仔細評估發現他穿著薄底且已磨損嚴重的功夫鞋，足弓塌陷伴隨足部拇指嚴重外翻。為了讓伯伯安心行走，仔細地幫他量身製作足弓墊，建議更換有避震性及支撐力的鞋子。在足弓墊及新鞋子的幫助下，疼痛明顯減輕，走起路來也穩健許多，穿上對的鞋墊不只改善疼痛，更提升了生活品質。

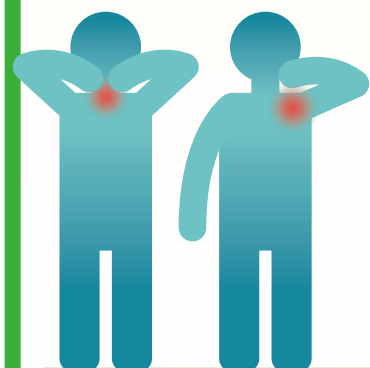
如何挑選適當的鞋子呢？因亞洲人大部分前足都較寬，腳背也較西方人厚實，所以挑選鞋子時鞋頭可以挑選寬板的鞋型。另外年長者挑選鞋子時要注意透氣舒適、底部防滑，可挑選魔鬼氈固定，較簡單穿脫，並注意鞋身要穩，不能過於柔軟，且避震效果佳的鞋款（如具有鞋內墊），儘量不要為了方便而穿著類似功夫鞋類的鞋款。



正常

拇趾外翻

肩頸痠痛復健



伸張運動每動作重複3~5次，肌力訓練每動作重複由8~12次開始。一天2~4回。

側頸部伸張運動

• 左手置於背後，臉朝前方，以右手勾住左頸骨處在往右側斜拉（約五成力氣），維持10~30秒。



斜後頸部伸張運動

• 左手置於背後，頭向右轉45度並向下看，以右手勾住頭頂在往下壓（約五成力氣），維持10~30秒。



後頸部伸張運動

• 雙手交叉疊抱在頭後，在輕輕下壓，維持10~30秒。



肌力訓練

• 右手掌置於右顳骨處，頭部出五成力氣向右上頂住右手，維持6秒（前後左右及旋轉均須練習）。



向前伸臂運動

• 兩手十指交扣反轉後（手掌面朝外）手臂打直向前方伸展，維持10~30秒。



向上伸臂運動

• 兩手十指交扣反轉後（手掌面朝上）手臂打直向上方伸展，維持10~30秒。



肩胛側拉運動

• 右手肘彎曲並置於頭後，手臂自然下垂，右手握住左手肘向下壓，軀幹傾向右方，維持10~30秒。



肩胛肌群伸張運動

• 左手平舉向內側，以右手手臂勾住左手手臂處，維持10~30秒。



坐姿轉身運動

• 坐於椅上，兩腳交疊右腳在上，左手握穩右膝，身體轉向右後方，維持10~30秒。



軀幹伸展運動

• 坐於椅上，雙手置於腰後方，軀幹向後伸展同時頭向後仰並挺胸，維持10~30秒。



膝胸運動

• 坐於椅上，左手置於背後，彎腰將右肩靠向左側膝蓋，右手勾住左小腿，維持10~30秒。

