

頸部及上背部疼痛之復健



壹、病因

頸背部僵硬、酸痛原因很多，包括：姿勢不良、脊椎關節退化、頸椎椎間盤突出、或外力導致韌帶或肌肉拉傷等。

貳、診斷及治療

經過醫師詳細的檢查評估後，根據不同診斷給予藥物及物理治療，如：熱敷、短波、干擾波、頸椎牽引等。若不根本矯正長期姿勢不良，疼痛可能再發作，甚至加劇。

參、復健運動

必須經由醫師教導後，才可進行頸背部復健運動。常見復健運動如下：

一、肌力訓練：各方向等長肌力收縮運動

- (一)以右手頂住頭部右邊的太陽穴附近位置，當頭部開始用力右傾的同時，右手相對施以阻力，保持頭部正中不偏移(圖一)。
- (二)以左手頂住頭部左邊的太陽穴附近位置，當頭部開始用力左傾同時，左手相對施以阻力，保持頭部正中不偏移(圖二)。
- (三)雙手交疊於頭後，當頭向後頂的同時，雙手向前施力，保持頭正中不後移(圖三)。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

二、上背及頸部伸展運動

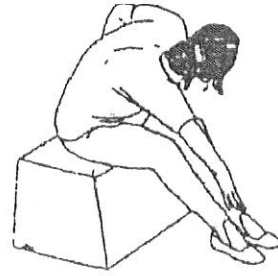
- (一)頭及身體下壓前彎，雙手順著雙腿緩緩滑下，儘量去觸摸雙腳，以伸展整個背部，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿(圖四)。
- (二)採坐姿，頭及身體轉向右側，伸展上背部，左手順著右腿緩緩滑下，儘量去觸摸右腳，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿(圖五)。
- (三)換另一邊，頭及身體轉向左側，伸展上背部，右手順著左腿緩緩滑下，儘量去觸摸左腳，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿(圖六)。
- (四)重複以上動作 10 次。



(圖四)



(圖五)



(圖六)