

頸部及上背疼痛之復健運動

頸背部僵硬酸痛的原因很多，常見的包括姿勢不良、退化性關節炎、椎間軟骨突出、或是外力導致的韌帶或肌肉拉傷等。經過醫師詳細的檢查評估之後，會根據不同的診斷給予藥物及物理治療，例如熱敷、短波、干擾波、超音波、頸椎牽引等。然而若是不根本矯正長期的姿勢不良，則疼痛仍有可能再發作或甚至加劇。因此病人必須配合，經由醫師教導做一些頸部運動。這些運動包括：

1. 關節活動度運動

包括頸部前傾、後仰、側彎、及左右旋轉各個方向的關節活動度運動，但必須緩慢進行，且不要引起頸部疼痛。

2. 肌力訓練

各方向等長肌力收縮運動

- (1) 以右手頂住頸部右邊的太陽穴位置，當頸部開始用力右傾的同時，右手相對施予阻力，保持頭在正中不使頭偏移。(圖 1)
- (2) 以左手頂住頸部左邊的太陽穴位置，當頸部開始用力左傾的同時，左手相對施予阻力，保持頭在正中不使頭偏移。(圖 2)
- (3) 雙手交疊置於頭後，當頭向後頂的同時，雙手向前施力，保持頭在正中不使頭後移。(圖 3)



(圖 1)



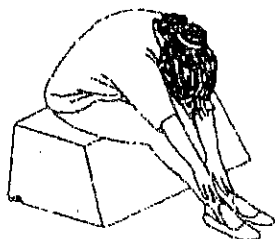
(圖 2)



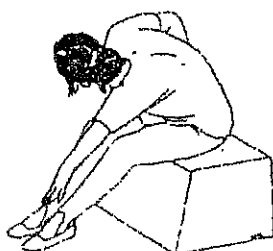
(圖 3)

3. 上背及頸部伸展運動

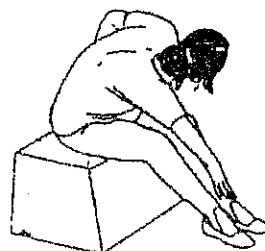
- (1) 頭及身體下壓前彎，雙手順著雙腿緩緩滑下儘量去觸摸雙腳，以伸展整個背部，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿。(圖 4)
- (2) 採坐姿，頭及身體轉向右侧，伸展上背部，左手順著右腿緩緩滑下儘量去觸摸右腳，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿。(圖 5)
- (3) 換另一邊，頭及身體轉向左侧，伸展上背部，右手順著左腿緩緩滑下儘量去觸摸左腳，維持 5-10 秒後放鬆，回到坐姿。(圖 6)
- (4) 重覆以上動作 10 次。



(圖 4)



(圖 5)



(圖 6)