

# 頸背部疼痛之復健運動



 長庚醫療財團法人 編印

## 壹、什麼是頸背部疼痛？

背部僵硬、肩頸上背痠痛，多半是肌肉緊繃問題，現代人生活與工作型態改變，電腦及智慧型手機使用時間增加，是造成頸背部疼痛的原因之一，而頸背部僵硬、酸痛原因很多，包括：長期姿勢不良、脊椎關節退化、頸椎椎間盤突出、外力導致韌帶或肌肉拉傷等。

## 貳、若有頸背部疼痛該怎麼辦？

經過醫師詳細的身體評估及生理學檢查後，會根據不同症狀給予藥物及物理治療，如：熱敷、TENS(經皮電神經刺激器)、干擾波、頸椎牽引(拉脖子)等。但若不根本矯正長期姿勢不良，頸背部疼痛可能會再發作，甚至加劇，透過伸展運動及肌力訓練，強化周圍肌肉的支撐力，幫助緩解頸背部疼痛。

## 參、頸背部復健運動有哪些？

必須經由醫師或復健治療師評估後，才可進行頸背部復健運動。常見頸背部復健運動如下：

### 一、肌力訓練：

(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，維持5-10秒(圖一)。



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，維持 5-10 秒(圖二)。



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，維持 5-10 秒(圖三)。



圖三

## 二、頸背部伸展運動：

(一)頸部伸展：兩眼平視，頭部緩慢轉向左邊到底，維持 20-30 秒，再慢慢轉回中間，休息 5 秒後開始轉向右邊，兩邊各重複作 5 次(圖四)。



圖四

(二)肩胛內縮運動：採站姿上半身挺直，將兩側肩胛骨往中間靠近，維持 20-30 秒，重複作 5 次（圖五）。



圖五

(三)雙腳打開與肩同寬，上半身挺直、下巴微縮、雙手十指交叉、掌心朝前（維持 20-30 秒），雙手直舉過頭到頂，拉到胸椎挺直（維持 20-30 秒），注意脖子不可前傾，重複作 5 次（圖六）。



圖六

(四)體側伸展：雙腳打開與肩同寬，上半身挺直、雙手直舉過頭，拉到胸椎挺直、雙手十指交叉，身體向左側彎曲（維持 20-30 秒），回到中間，身體再向右側彎曲（維持 20-30 秒），回到中間，注意脖子不可前傾，重複作 5 次（圖七）。



圖七

三、運動過程中，動作應平穩緩慢，若有任何不適，請立即停止，並請盡速就醫診治。

肆、建議看診科別：復健科

伍、諮詢服務電話

基隆院區：(02) 24313131 轉 2512

基隆情人湖院區：(02) 24329292 轉 2553

土城醫院：(02) 22630588 轉 2385

週一～週五 08:30-12:00、13:00-17:00

林口院區：(03) 3281200 轉 2133

桃園院區：(03) 3196200 轉 2213

嘉義院區：(05) 3621000 轉 2684、2696

高雄院區：(07) 7317123 轉 2964、2965

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N493 10.1×21.5cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

