

肩頸症候群

■ 疾病簡介

頸部的緊張和疼痛通常都和長期站姿或坐姿不良有關，姿勢不良就會造成某些肌肉或韌帶的過度拉扯，長期下來就會產生疼痛，造成所謂的"腰酸背痛"；年輕人會罹患肩頸症候群，主要是因為長時間低頭駝背、姿勢不良、肩頸肌肉過度使用，造成身體沒有良好的支撐，而引起頸部的酸痛和僵硬；至於老年人的肩頸症候群，主要則是因為頸椎退化與骨刺造成的神經壓迫所造成。

■ 預防方法

■ 『預防勝於治療，我們平常就要注意我們的坐姿和站姿：

- 1.坐著時，椅子要盡量前靠，椅背最好用一小枕頭或毛巾捆成一圓筒狀置於背後維持腰椎的弧度，只要腰椎挺起來，頸椎自然就跟著挺起來，如此即可減輕頸部和腰部的負擔。
- 2.平時需多注意頸部的姿勢，特別是常用電腦或久坐辦公室的上班族，工作時保持背部挺直倚靠椅背，膝蓋成90度，雙腳踩到地面，調整桌以高度，讓手臂自然下垂，避免聳肩，手肘約呈90度放在桌上。
- 3.使用電話時，避免用脖子夾話筒，必要時請改用耳機式聽筒。
- 4.注意自己視力度數是否足夠，以及注意是否將螢幕之字體縮的太小（解析度過高）避免因視力不足及字體太小而造成姿勢不佳。
- 5.使用螢幕和看電視時，讓螢幕略低於眼睛水平線讓視線能直接落在螢幕上。
- 6.避免維持同一姿勢超過三十分鐘，適時活動一下並做伸展操來活動筋骨。
- 7.避免背過重之背包，或長時間背背包於同一側。
- 8.站立時，下巴要內收，抬頭挺胸，縮小腹。

■ 運動治療

■ 關節活動度運動：放鬆頸部肌肉。每日運動3回，重複10次。

1.頸部環繞運動：站或坐姿下，將頸部左右側彎和左右轉動，幅度盡量拉大但以不痛為原則。



2.收下巴運動：靠牆站立，下巴內收，頸部和雙肩平貼於牆壁上，如此頭前傾的狀況就會消除，所有肌肉都會恢復正常的位置，酸痛即可消除；剛開始請靠牆做，一回合可做10次，只要感到酸痛就可以做。



■ **伸展運動**：伸展頸部肌肉。每日運動3回，重複5次，每次維持30秒。

1. 左上斜方肌伸展運動：坐於椅子上，左手固定於椅邊，右手將頭壓向左前方，數到十再放鬆，連續做十次右上斜方肌伸展運動與左上斜方肌伸展運動相同，但方向相反做之。



2. 後頸肌肉伸展運動：坐姿下頭向前彎，雙手交叉置於頭後，將頭向下壓，數到十再放鬆。



■ 『**肌力訓練**』：增強頸部肌肉力量。每日運動3回，重複20次。

1. 頸部伸肌等長肌力收縮運動：雙手手指交叉置於頭後，頭向後彎，雙手向前頂，相互抗衡，頭部保持正中姿勢，數到十再放鬆。



2. 頸部屈肌等長肌力收縮運動：手掌置於額頭，頭向前彎，手向後頂，相互抗衡，頭部保持正中姿勢，數到十再放鬆。



■ 活動原則及小叮嚀

- 肩頸部肌肉急性發炎期會因活動而疼痛，此階段不適宜有任何肩頸部的肌力訓練，更要避免患側手提重物，會誘發肌肉發炎加劇；進入亞急性期及慢性時期時，可依治療人員指示以循序漸進的方式進行肌力訓練，避免肩頸肌肉群再次受傷。
- 運動劑量視個人情形而定，切勿過量，若運動後有不適或疼痛之情形，請立刻停止並告知物理治療師以予協助。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1240#18

■ 制訂單位/日期：復健醫學部物理治療組/105.12.28

■ PFS-4200-OR-010

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮