

肩頸痠痛

一、什麼是肩頸痠痛？

因長期姿勢不良或肩頸部肌肉過度使用，產生頸部疼痛及活動度受限，嚴重時會有神經壓迫，產生疼痛（傳到手臂）或痠麻及肌肉無力的情形。

二、致病因素

1. 姿勢不正確或長時間維持同一姿勢；造成局部肌肉組織的受傷，如：躺著看書、看電視，打電腦時螢幕太高或太低。
2. 頸椎退化或椎間盤突出造成神經壓迫。
3. 其他疾病，如：類風溼性關節炎或體適能較差。

三、臨床症狀

1. 肩頸疼痛，有時傳到手臂、後肩頸及上背部，嚴重者甚至引起緊張性頭痛。
2. 手臂痠麻、刺痛感、無力，嚴重時會舉不高。
3. 有煩躁、疲倦、失眠、注意力不集中等問題。

四、復健治療訓練的目的和方向

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1). 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏，嚴重個案，可用小劑量類固醇局部注射。
 - (2). 冰敷：腫脹或嚴重疼痛使用。
 - (3). 熱敷：如：熱敷或紅外線、超音波等，有助血液循環、肌肉

放鬆。

- (4). 熱敷：如：熱敷或紅外線、超音波等，有助血液循環、肌肉放鬆。
 - (5). 電療：如：中頻向量干擾波、經皮神經電刺激等，有助血液循環、肌肉放鬆並可減輕疼痛。
 - (6). 牽引：主要在肌肉放鬆，相當程度時緩解神經壓迫。
 - (7). 貼紮治療：可用來維持姿勢，幫助肌肉放鬆或用力。
2. 重建功能：
 - (1). 增加柔軟度：關節活動運動及牽拉運動。
 - (2). 增加肌耐力：等長肌力訓練、肌肉強化運動。
 - (3). 姿勢矯正。
 3. 居家運動：
 - (1). 牽拉運動：維持 10-20 秒，10-20 次/回，3 回/天。
 - (2). 肌力訓練：6-20 次/回，3 回/天。

五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 工作時可短暫休息，運動時避免過度使用。
3. 養成規律運動的習慣，避免頸部承受過度的壓力。
4. 疼痛側減少後仰、側彎、旋轉或三者合一的動作。
5. 姿勢矯正是最重要的預防保養：
 - (1). 避免單側背包，改以兩肩後背的背包，可讓力量較平均分佈於兩肩。
 - (2). 避免在床上看書。
 - (3). 使用電腦時，螢幕高度約在眼

睛的位置，座椅高度須維持膝蓋略低於大腿，儘量做靠近螢幕；操作電腦時，手臂自然下垂前臂可放於桌上。

- (4). 講電話時，不可將話筒夾於肩頸之間。

六、居家運動項目及注意項目

1. 關節運動(以不引起疼痛為原則)

頸部彎曲及伸直



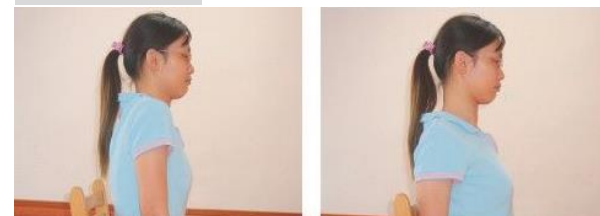
- (1). 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2). 將頸部往下彎曲，眼睛往下看。
- (3). 將頸部往後仰，眼睛往上看。

頸部側彎及旋轉



- (1). 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2). 頸部往側面彎曲，耳朵接近肩膀。
- (3). 將頭部轉向側面，下巴接近肩膀。

肩關節運動



- (1). 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2). 將肩關節聳肩上下動或是往前往後繞圈。

2. 牽拉運動

後頸牽拉



- (1). 將頸部往下彎曲，眼睛往下看。
- (2). 雙手輕壓頭部直到頸後部有微緊的感覺。

頸側向牽拉



- (1). 頸部往側面彎曲，耳朵接近肩膀。
- (2). 一手抓住椅子、一手在頸部輕壓。
- (3). 頸部側面肌肉會有微緊的感覺。

頸旋轉牽拉



- (1). 頸部轉向側面，下巴接近肩膀。
- (2). 一手抓住椅子、一手在頸部輕壓。
- (3). 頸部側面肌肉會有微緊的感覺。

3. 等長肌力運動(肌肉收縮用力，不產生動作，維持及增進肌力)

頸前肌群



- (1). 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2). 利用雙手在頭部前方給予阻力，維持5~10秒。
- (3). 保持正常呼吸，避免憋氣。

頸前肌群



- (1). 坐姿下，先抬頭挺胸收下巴。
- (2). 利用雙手在頭部側面給予阻力，維持5~10秒。
- (3). 保持正常呼吸，避免憋氣。

七、訓練預後及期間

經過物理治療之後，約三、四個月就可以改善。

衛教測驗~是非題：

- () 長期姿勢不良或肩頸部肌肉過度使用是導致肩頸酸痛的主要原因。
- () 肩頸酸痛讓人困擾，可以自行服用類固醇止痛藥物以改善生活品質。
- () 急性肩頸酸痛可至坊間整脊治療，改善脊椎排列獲得立即治療效果。
- () 適當運動可以改善肩頸酸痛，可於不引起疼痛原則下做頸部彎曲及伸直、旋轉、側彎等運動。

資料來源：

彰化基督教醫院復健醫學科物理治療組

制定日期：2015年01月

肩頸痠痛



復健技術課 製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2011

59720-C-P-1101-01



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

| | | |
|------|-----|-------------|
| 肩頸痠痛 | 指導者 | 病人/ 家屬簽名 |
| | | |