

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

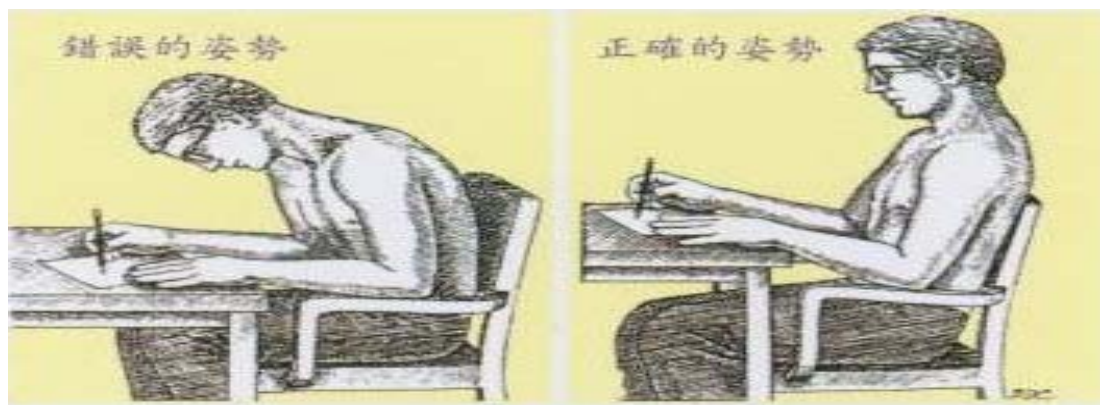
肩頸酸痛的治療與復健

職能治療師 羅勻婷

大部分的肩頸酸痛保守療法就很有效，不需要開刀。保守療法的方式很多，您的復健醫師會替您選擇最適合的治療。若需要手術治療，會介紹您去找外科醫師。切勿自行診斷，或擅服成藥，以避免病情惡化。

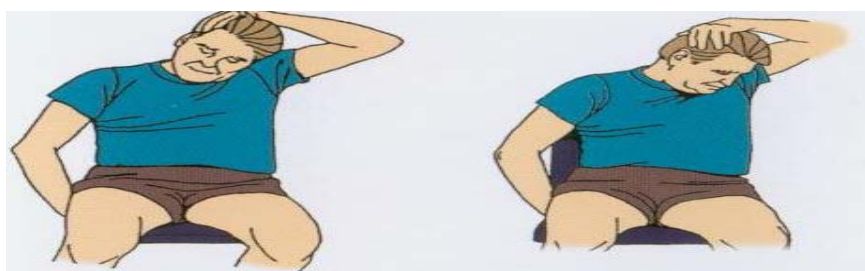
通常復健治療分為三個階段，第一階段為急性期，應先止痛及消炎。復健醫師在下診斷後，會替您安排特定的治療計劃，除消炎止痛及肌肉放鬆等藥物外，還可使用頸圈、冰敷、超音波、電刺激、針灸、低能量雷射等以止痛。等發炎反應過後，即可藉由熱療、頸椎牽引、生物回饋、心理治療、神經阻斷術等方式來減輕症狀。

第二階段為恢復期，此時復健治療著重於恢復肩頸部的活動度、軟組織的延展性、肌肉的力量及維持正確的姿勢(圖一)。



圖一、維持正確姿勢

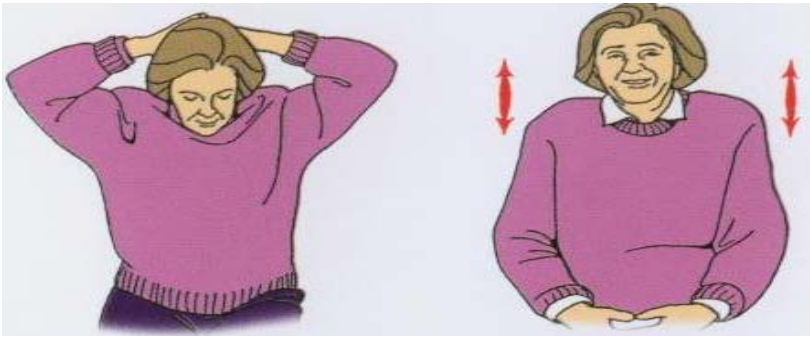
復健醫師會針對您設計特定的運動治療(圖二)，以期早日恢復日常活動及工作能力。



圖二、肩頸酸痛的運動治療

側彎牽拉運動(右手置於臀下，再用左手鉤住頭，往左側斜拉，臉朝正下方，維持 10-30 秒)

旋轉及側彎牽拉運動(右手置於臀下，頭向左側轉 45 度，低頭看著左側，再用左手鉤住頭，往左側下壓，維持 10-30 秒)



圖三、

前屈牽拉運動

雙手交疊抱在頭後，再輕輕下壓，維持 10-30 秒。

聳肩及放鬆運動

將兩側肩頭向上提起做聳肩動作，維持 6 秒，然後放鬆。平時須注意使肩膀儘量放鬆。

第三階段是維持期，目的是預防復發。當症狀消失後，復健醫師會建議您做適當的運動以增進體能及身體健康。



圖四、肌力訓練

左手掌置於左顳骨處，脖子用力將頭轉向左肩(與左手掌力量相對抗)，維持此姿勢固定不動，阻的持續 6 秒，然後放鬆，接著向右側重複一次，同法亦可做側彎前屈及後仰等肌力訓練。

肩頸酸痛的預防與保健

首先是保持正確的姿勢，避免快速突兀的動作，以免傷害頸部的構造。睡覺時頸部後面可墊些毛巾或使用人體工學枕，使頸椎能獲得適當的支撐。其次是適度地變換肩頸部的姿勢，工作時最好每隔一小時休息幾分鐘。此外，平時要注意運動，尤其是肩頸部肌肉的拉筋與放鬆訓練(圖二)，以避免肌肉長期緊繃而影響血液循環。酸痛的部位要休息，避免過度使用。另外須有充足的睡眠，均衡的營養，並儘量消除心理上的壓力。如果疼痛與不良的工作環境或不適合的傢俱有關時，應儘速設法改善。