

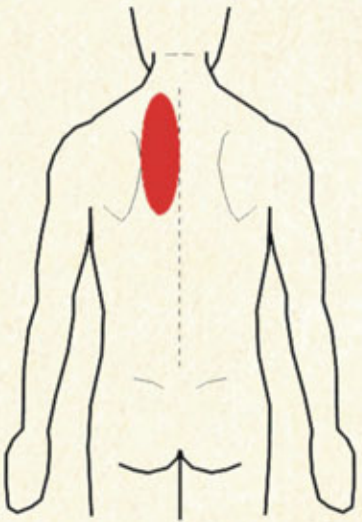
舒緩肩頸痛的小妙方

文／復健科物理治療師 劉芳村

當我們在職場或下班後，自身、周遭親友或同事發生肩頸痛問題時，除了使用痠痛貼布、按摩或者是服用止痛藥來解決外，您也可以試試下列方法，緩解您的痠痛。善用一些小工具，例如運動毛巾、硬

式網球、刮痧板配合以下傳授的方法就可以緩解肩頸痛。另外要提醒大家「越痛越有效」是錯誤的觀念，按壓時如果過度用力可能造成軟組織的挫傷以及皮下出血，反而是二度傷害。

常見的肩頸痛的位置 ①



處理方式 ①



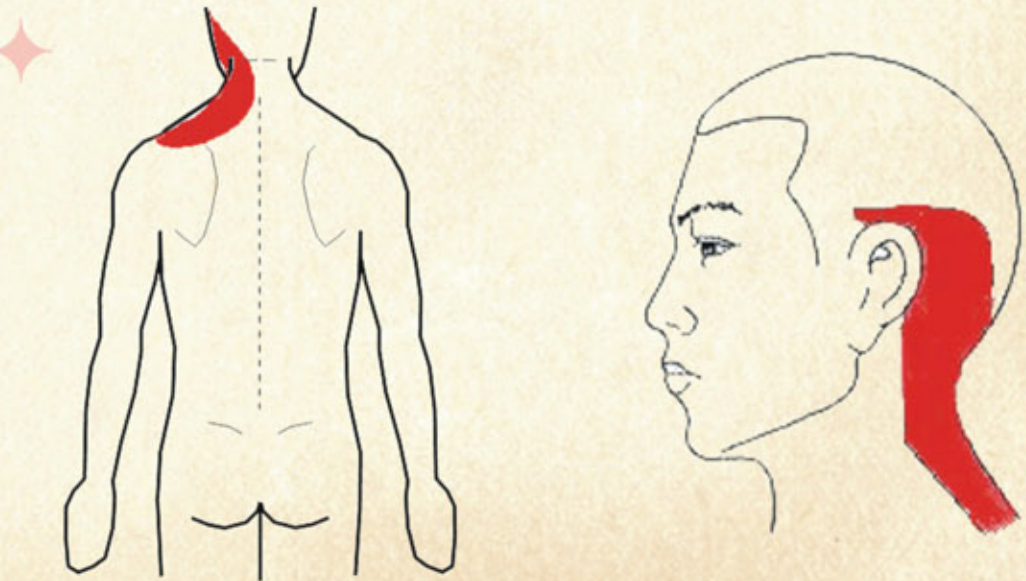
● 肩胛骨內側緣伸展
將雙手前臂對齊，如緩和拍手方式，重複數十次，直到感覺肩胛骨內側緣放鬆為止。

處理方式 ②



● 肩胛骨內側緣按壓
利用硬式網球將之放置於牆壁與身體之間，按壓痠痛部位(由外圍滾至症狀中央處)，可執行數分鐘

常見的肩頸痛的位置 ②

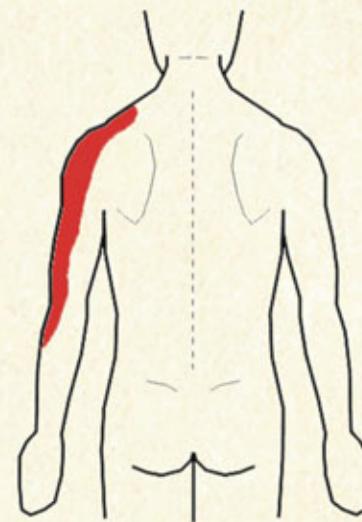


處理方式 ③



● 三頭肌的伸展
採取站姿，雙手在背部抓住毛巾，讓毛巾與脊柱平行(如圖示)，右手將毛巾往下拉，讓左側三頭肌感覺痠緊即可，維持此姿勢25秒再放鬆。
重複 4~6次

常見的肩頸痛的位置 ④



處理方式 ①



● 三角肌與棘上肌的放鬆
針對三角肌附近緊繃或痠痛處利用硬式網球按壓，如此執行數分鐘。
鎖骨與肩胛棘之間的肌肉處，可以利用刮痧板按壓住疼痛點，輕鬆擺盪手臂數十下。

處理方式 ②



● 放鬆上臂內外側
可以先塗上乳液，利用自己四指手指的關節或刮痧板壓住痠痛處(深度達到肌肉層)，由腋下處往手肘方向單一滑動，重複數十次，直到皮膚略微發紅發熱即可。

處理方式 ③



● 三頭肌的伸展
採取站姿，雙手在背部抓住毛巾，讓毛巾與脊柱平行(如圖示)，右手將毛巾往下拉，讓左側三頭肌感覺痠緊即可，維持此姿勢25秒再放鬆。
重複 4~6次

處理方式 ①



● 伸展提肩胛肌
採取坐姿，一手將頭部固定在側彎到對側，頭部旋轉到同側，感覺略為緊繃。另一手抓著椅面，用力將肩膀往下沉，讓患部感覺痠緊即可。
維持此姿勢25秒再放鬆
重複 4~6次

處理方式 ②



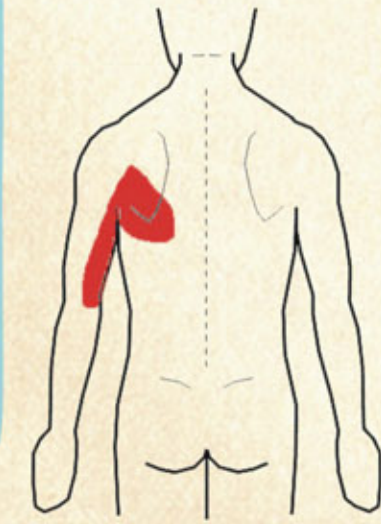
● 頭皮
手掌的大魚際對準太陽穴將雙手掌攤開，包覆且輕壓頭部(只感覺壓住頭皮)，緩慢的往頸椎方向過程花費：5~6秒，期間休息5秒
重複：4~6次

處理方式 ③



● 毛巾按摩法
頭部轉到對側，下巴則轉向同側，在此姿勢下，利用大毛巾來回搓揉疼痛區域，直到感覺發熱即可

常見的肩頸痛的位置 ③



處理方式 ①



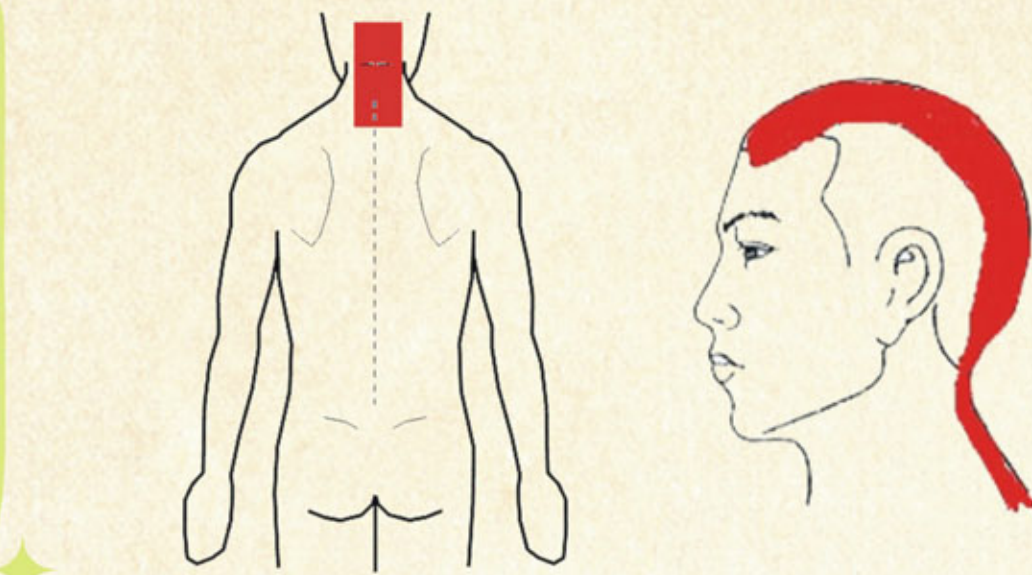
● 肩胛骨外側緣的伸展
將患側抬高手擺放頭部後方，自己的另一手掌擺放於患側手肘外側，往健側方向做牽拉，感覺肩胛骨外側緣緊繃為止，維持25秒。
重複4~6次

處理方式 ②



● 毛巾按摩法
在坐姿或站立之下，利用大毛巾繞過腋下及肩胛骨外側緣，來回搓揉疼痛區域，直到感覺發熱即可。

常見的肩頸痛的位置 ⑤



處理方式 ①



● 自我按壓
利用大拇指由側面按壓頸椎第一節橫突，深度約0.5公分，感覺微痛即可。
維持：20~25秒，期間休息5秒
重複：6~8次

處理方式 ②



● 利用毛巾放鬆肌筋膜，減緩頭部疼痛
將毛巾中段置於枕骨位置，雙手抓住大毛巾來回搓揉，重複數分鐘，至頸部略有發熱為止。過程中，頭頸部不能有轉動情形。

處理方式 ③



● 利用毛巾放鬆肌筋膜，減緩頸部痠痛
將毛巾中段置於枕骨至C7，雙手抓住大毛巾來回搓揉，重複數分鐘，至頸部略有發熱為止。過程中，頭頸部可以轉動，來感測肌筋膜放鬆情形。