

運用簡易手法以緩解肩頸僵硬之現象

【主要內容】

- 認識肩頸部構造
- 導致肩頸不適的原因
- 如何降低肩頸不適的發生率
- 緩解肩頸僵硬之簡易運動法
- 緩解肩頸僵硬之簡易按摩手法

【時間】 97年04月20日

【主辦】 罕見疾病基金會中部辦事處

【講師】 紀曾淵

【資歷】

- 廣州中醫藥大學推拿氣功研究班
- 國立中國醫藥研究所、台北護理學院、文化大學傳統整復培訓班、視障團體專業培訓班講師
- 中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會常務理事及文教發展委員會主委

成年人骨骼數目：206

- 中軸骨骼：80塊
- 頭蓋骨：8
- 顏面骨：14
- 舌骨：1
- 聽小骨：6
- 脊柱：26
- 胸骨：1
- 肋骨：24
- 附肢骨骼：126塊
- 肩胛骨：2 鎖骨：2
- 肱骨：2 橈骨：2
- 尺骨：2 腕骨：16
- 掌骨：10 指骨：28
- 髌骨：2 股骨：2
- 脛骨：2 腓骨：2
- 髕骨：2 跗骨：14
- 蹠骨：10 趾骨：28

認識肩頸部構造

骨性結構：頸椎、胸椎、肩胛骨、
鎖骨、肱骨

肌肉組織：頸部、背部

- 頸部介於頭部與四肢軀幹之間
- 由七個頸椎所構成，由於活動度大，因此是脊椎中容易受傷的部位。
- 頸部的平衡是靠肩頸之間的軟組織來維持
- 頸部肌與肩部肌之間的張力與拉力若發生平衡失調，則將出現肩頸不適的現象。

導致肩頸不適的原因

- 骨質增生
- 頸部椎間盤病變
- 急性扭挫傷或拉傷（如：揮鞭傷）
- 肩頸過度重覆同一動作
- 長期姿勢不良
- 熬夜、睡眠不足
- 感冒
- 心因性（如：壓力過大、緊張）
- 軀體基座不穩

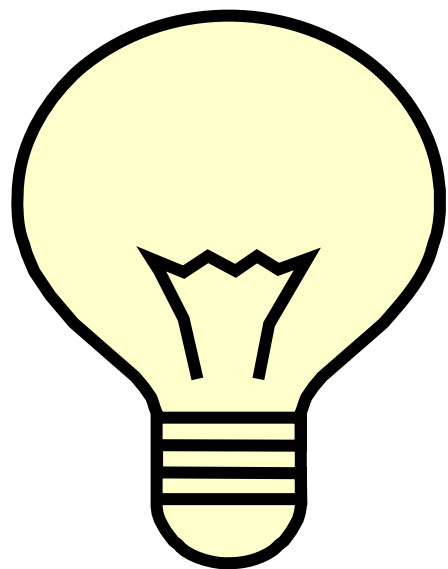
如何降低肩頸不適的發生率

- 避免躺在床上看書、看電視及側頭夾電話
- 電視及電腦螢幕不可過高或過低
- 避免長時間保持同一姿勢
- 選擇適當的枕頭
- 充足的睡眠、適度的運動
- 避免手臂高舉過頭的持續性動作
- 學習放鬆、釋壓；避免緊張

緩解肩頸僵硬之簡易運動法

- 聳肩縮頸
- 降肩伸頸
- 轉肩
- 縮下巴點頭
- 雙手貼頸後抬頭
- 頸側屈
- 轉身甩手拍頸背

★照過來 好康報你知★



自我保健
手法

請你跟我這樣做

1. 推肩前

2. 捏肩臂

(左右交替)

3. 反手頂天

叉立地

4. 撥轉頸

5. 捏揉頸

(左右互請)

6. 聳肩聳肩

強縮頸

謝謝收看
期待再相逢