



頸部

護理及運動手冊



廣華醫院物理治療部
2011年11月版

SINCE 1870

目錄

頸肩痛的成因 ——— 5

頸肩痛預防及治療方法 ——— 6

工作及日常生活的頸部護理 ——— 9

理想的工作間及姿勢 ——— 11

頸肩部伸展運動 ——— 15

頸部鍛練運動 ——— 20

進階頸部伸展運動 ——— 22

運動日誌 ——— 26

頸肩痛的成因

頸部是脊骨最靈活的部分，但亦是最脆弱的一環。在現代都市中，頸痛十分普遍，其成因以關節長期勞損及退化、不良的姿勢及意外創傷較為常見。

頸部的結構十分複雜，包括有七節頸椎骨、肌肉、韌帶、椎間盤、神經線和血管等，頸部神經線往下伸展至雙手，而血管則往上伸延至頭部。因此頸部如果有毛病，除頸部疼痛外，亦可能會引起頭痛、頭暈、手部痲痺、知覺減少甚或肌肉無力等徵狀。

頸痛患者應及早醫治，切勿自行服用成藥，以免引致長期依賴藥物或產生不良的副作用。除此之外，適當的休息，配合物理治療，均能有效減輕痛楚及預防病況惡化。在日常生活中，我們應提高警覺保護自己的頸部，包括經常注意自己的姿勢及作適當的運動，從而減低頸部毛病的發生。

頸肩痛預防及治療方法

經常保持正確姿勢，可減少頸痛的發生。

- 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。
- 保持坐姿挺直，避免扭轉側身的姿勢，並須善用靠背來承托腰背，從而減輕負荷。
- 書桌或工作桌的高度要適中，避免頸部前傾。
- 不要坐在椅上打盹，感到疲倦便應在床上休息。
- 不要長時間低頭工作，如長期閱讀、編織等，以免過度及對頸部造成壓力。在疲勞或痛楚出現之前，應定時轉換姿勢。
- 避免長時間坐著或突然扭動頸部。

坐姿



站姿

站立時，頭部要保持水平位置，下顎向內收入，使頸部穩定及肌肉鬆弛。





臥姿

- 避免選用過高或過低的枕頭，並要配合頸的弧度：乳膠枕或木棉枕是較佳的選擇。
- 不要長時間俯睡或半俯睡，以免頸骨及頸部肌肉整晚扭向一邊，造成壓力。
- 不要在床上閱讀。



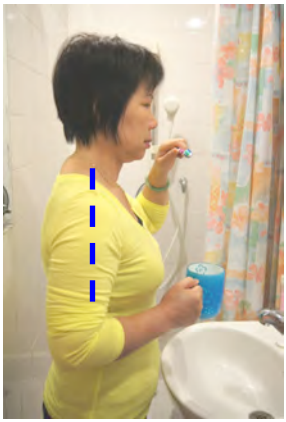




工作及日常生活的頸部護理

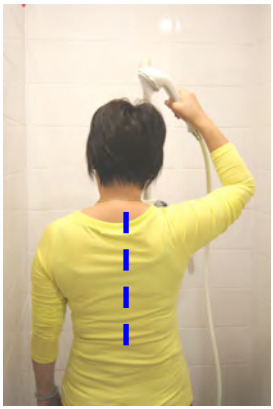
梳洗　刷牙及洗面時要保持頸部挺直





洗頭　避免長時間低頭於洗面盆洗頭，應利用花灑沖洗頭髮





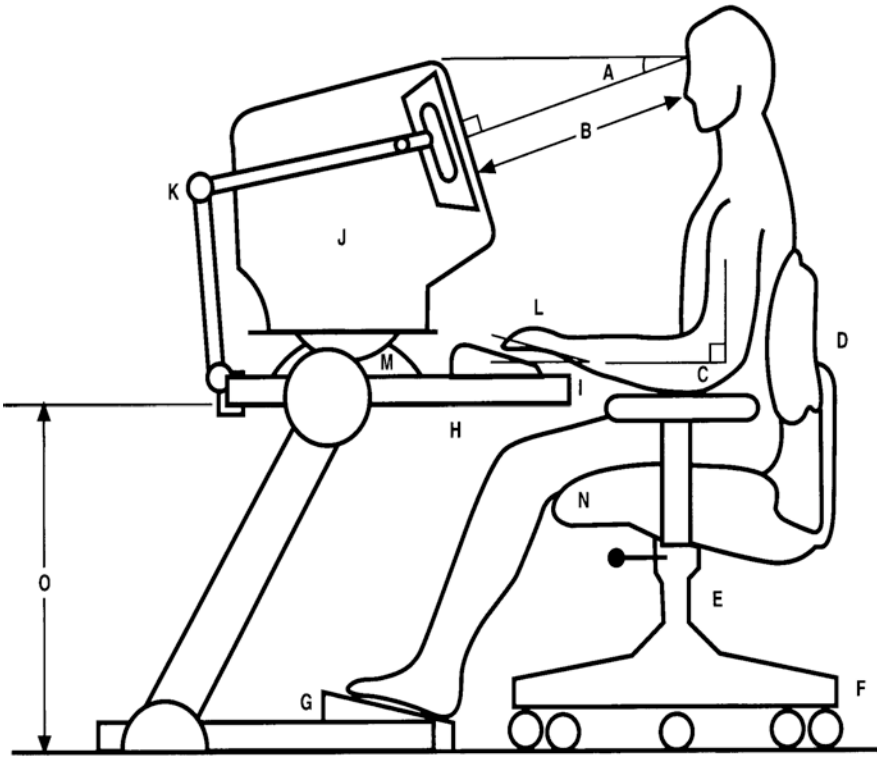
處理家務

- 用手洗衫：為了避免長時間低頭洗衫，可將盆放於蓋好的坐廁或櫈上承高；如用桶，可用櫈仔承高。
- 使用洗衣機洗衫：可減輕對頸部造成的壓力及節省體力。
- 燙衫：最好選用能調校高度的燙衫板，高度適中的燙衫板應能容許使用者在燙衫時保持頭部在水平的位置；若燙衫板太低及高度不能調校，可選擇坐着來燙，避免低頭燙衫。
- 煮食/清潔：避免長時間低頭工作，常保持頸肩挺直。

頸部保健小貼士

1. 工作時，應安排環境的配合(包括傢俱，用具等)以確保頭部維持在水平位置，而不應為了遷就環境，而經常低頭工作。
2. 無論進行任何活動，要安排間歇休息，避免頸部過度疲倦。
3. 進行任何活動時，如感到頸部有任何不適，應立刻停止活動，讓頸部能放鬆休息，以免情況惡化。
4. 如頸部毛病持續或越來越嚴重，應儘快向醫生或物理治療師查詢，以免延誤治療。

理想的工作間及姿勢



顯示屏幕

1. 位置應在正前方並與使用者保持約35-60 cm的距離（B）
2. 最頂一行字應在使用者的視線水平位或略低的位置（約15^0）（A）
3. 屏幕應可轉向及調較傾斜度（M）
4. 影像應清晰分明而穩定地顯示
5. 字體應清楚易辨
6. 光度和對比度應調較至合適的水平
7. 屏幕應沒有反光及眩光

鍵盤

1. 應與顯示屏幕分離
2. 應可調較傾斜度
3. 鍵的字樣應清晰易辨
4. 鍵盤不應會產生眩光
5. 鍵盤前應有足夠的空間擺放雙手
6. 鍵盤應放置於與手肘水平高度（I）
7. 操作鍵盤時應使用手腕軟墊
8. 操作鍵盤時手腕應能保持平直不屈曲（L）

文件架

1. 位置應適當，以免不良的頸部姿勢和動作（K）
2. 應能穩固地支撐文件

桌面

1. 應有足夠的空間擺放屏幕、鍵盤、滑鼠及文件
2. 應有足夠的空間容納雙腿（H）
3. 高度應適中，約跟手肘水平（O）

滑鼠

1. 使用滑鼠時手腕應保持平直
2. 滑鼠的操作位置應與手肘水平
3. 滑鼠應以輕觸式按扭操作



座椅

1. 座椅底架應以五點座腳穩固，而各座腳應有滑輪以方便移動（F）
2. 座椅高度應可調較以配合使用者身形（E），使用者坐下時大腿應可平放，小腿垂直，雙足穩踏在地上（N）
3. 座椅應有靠背，並可調較高度及傾斜度以承托背部（D）
4. 座椅應有靠手，其位置應能使前臂與手臂約成直角，並可讓使用者輕易操作鍵盤（C）
5. 座椅應有軟墊及沒有利邊

腳踏

1. 應穩固並設有防滑面（G）



頸肩運動

1. 透過頸部運動，可鬆弛頸部肌肉，增加頸椎的靈活性以及強化肌肉，從而達到保護頸椎的效果。
2. 每天做數次頸部運動，有助減慢頸椎退化過程。
3. 在日常生活及工作時，應每隔大約半小時至一小時，將頭向上下、左右各個方向。活動，同時亦可把肩膊提起向前及向後打轉數次，以減輕頸肩部位壓力。

頸肩部伸展運動

1. 斜方肌伸展

- 頭側向左方，左手輕力把頭向左拉，直至頸側有拉扯感覺，停留10秒。右邊重覆以上動作，重覆3-5次。





2. 頸肌伸展

- 頸部轉向左方，直至有拉扯感覺，停留10秒。右邊重覆以上動作，重覆3-5次。





3. 下巴內收

- 放鬆肩膊，眼望前方，然後內收下巴，維持動作5秒，重覆3-5次。





4. 胸肌伸展

- 雙手放於背後互扣，肩膊盡量向後伸展，維持10秒，重覆3-5次。



5. 背肌伸展

- 雙手互扣，肩膊盡量向上伸展，維持10秒，重覆3-5次。



6. 肩部肌肉伸展

- 左手放在右肩上，右手將左手肘拉向右肩，維持10秒。右邊重覆以上動作，重覆3-5次。





7. 肋旁及手臂三頭肌伸展

- 左手放於頭後，左手肘屈曲，右手將左手肘拉向右邊，直至有拉扯感覺，維持10秒。右邊重覆以上動作，重覆3-5次。





8. 肩膊旋轉

- 肩膊向前打圈大約10次，然後向後重覆動作10次。





頸部鍛練運動

9. 前頸肌鍛練

- 手掌輕按前額及向後推，頸部肌肉同時收緊以保持頸部中正，維持動作5秒，重覆3-5次。



10. 側頸肌鍛練

- 手掌輕按頭部右側及向左推，頸側肌肉同時收緊以保持頸部中正，維持動作5秒。左邊重覆以上動作，重覆3-5次。



11. 後頸肌鍛練

- 手掌輕按頭部後側及向前推，頸後肌肉同時收緊以保持頸部中正，維持動作5秒，重覆3-5次。



進階頸部伸展運動

當基礎運動熟練後，可咨詢物理治療師學習進階運動。進階運動能強化頸部肌肉，從而達至鞏固頸部，減少頸痛復發。

利用一條小布帶或毛巾的邊緣固定頸部，針對性地活動頸部的小關節，以加強運動的效果，達致改善頸部的活動幅度及減輕痛楚的目的。

注意事項

運動開始時，坐在有靠背的椅子，姿勢要正確，頸部及腰部要保持挺直，肩部肌肉放鬆。

進行運動時，將毛巾邊緣放於頸後，約下頜角水平，拉毛巾的方向要正確，拉毛巾或小布帶的方向要正確，力量要輕柔，不要過份用力。進行伸展運動時，不應感到痛楚，如有痛楚，請立即停止及向物理治療師查詢。

12. 頸後仰

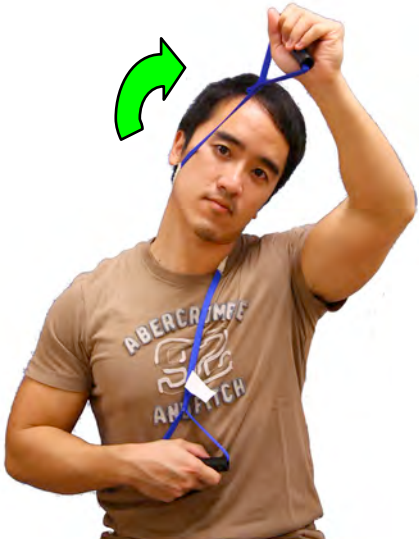
- 將毛巾邊緣／小布帶放於頸後（約下頷角水平），雙手抓着毛巾／小布帶兩端，同時間雙手將毛巾／小布帶向上拉（於眼角方向），動作不用停留，重覆5次。





13. 頸側彎

- 將毛巾邊緣／小布帶放於頸後（約下頜角水平），右手拿着毛巾／小布帶的左端固定於胸前，左手拿着毛巾／小布帶的右端，頸部慢慢側向左方，同時間左手將毛巾／小布帶向左拉（於眼角方向），動作不用停留，重覆5次，頸部避免旋轉，其後在右邊重覆以上動作。





14. 頸旋轉

- 將毛巾邊緣／小布帶放於頸後（約下頜角水平），右手拿着毛巾／小布帶的左端固定於胸前，左手拿着毛巾／小布帶的右端，頸部慢慢轉向左方，同時間左手將毛巾／小布帶向左拉（於眼角方向），動作不用停留，重覆5次，頸部避免側彎，其後在右邊重覆以上動作。





運動日誌

運動類別	時間 (分鐘)							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	一週總和
伸展運動：斜方肌伸展								
伸展運動：頸肌伸展								
伸展運動：下巴內收								
伸展運動：胸肌伸展								
伸展運動：背肌伸展								
伸展運動：肩部肌肉伸展								
伸展運動：肋旁及手臂三頭肌伸展								
伸展運動：肩膊旋轉								
頸部鍛練：前頸肌鍛練								
頸部鍛練：側頸肌鍛練								
頸部鍛練：後頸肌鍛練								
進階頸部伸展運動								

廣華醫院物理治療部
2011年11月製作
版權所有，不得翻印

SINCE 1870