

## 疾病簡介

造成頸部疼痛的原因較為常見的為：頸部肌肉持續處於緊張狀態，像長時間打電腦、不良的坐、臥、睡等姿勢過久，或球類運動過度用力造成的拉傷及扭傷、頸椎的過度前凸或頸椎退化性關節炎引起的骨刺等。其症狀為肌肉酸痛、僵硬，且常有壓痛點，甚至會伴隨手臂酸麻的感覺，更加嚴重的，甚至會造成上肢肌力衰退。

## 禁忌與需知

許多不良姿勢的養成是生活中不經意的小動作，長期因為肌肉代償動作造成整體的失衡，因此造成痠痛的症狀；不良的工作姿勢或設計不良的工作環境，皆會造成頸部疼痛的結果。因此，應常常檢視自己的動作及工作環境，是否處在不良的姿勢與檯面，這樣才能真正有效改善並且預防頸部疼痛的產生。

## 運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適**，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

 <p>Illustration showing a woman performing a neck traction exercise. She is sitting upright, pulling her head forward and down with her hands behind her head, as indicated by the blue arrow pointing right.</p>	<p><b>頸後部牽拉運動→向前</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：坐姿。先挺胸並且縮下巴，雙手扶住頭部後側。</li><li>2. 動作：用雙手將頭往前往下輕壓，直到脖子後側感到緊實時： 停留 <u>10</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。</li></ol> <p>小叮嚀：注意不要過度下壓，脖子後側微緊實即可。</p>
 <p>Illustration showing a woman performing a neck muscle strength training exercise. She is sitting upright, pulling her chin back towards her chest, as indicated by the blue arrow pointing right.</p>	<p><b>頸部後側肌群肌力訓練</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：坐姿。</li><li>2. 動作：慢慢地將下巴平行地向後縮，微微地靠近鎖骨： 停留 <u>3-5</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。</li></ol> <p>小叮嚀：注意不要作過頭，反而讓雙下巴跑出來。</p>