***\*\*\*內容格式***\*\*\*

原則上不拘，可以是問答，可以是陳述敘述，可以是口語化的說明，但段落與段落間會需要換行。

# 駝背？

駝背是因為姿勢不良所引起的症狀，駝背除了會影響到外觀之外也會引起上交叉症候群，久了會逐漸有富貴包、烏龜頸等等問題伴隨出現～ 嚴重的話更有可能會導致胸悶或是胸痛的問題唷！因此物理治療除了可以為您放鬆緊繃的肌肉外，更重要的是會給予您正確的姿勢矯正並且搭配一些功能性訓練，讓您的駝背問題可以緩解外，更可以達到預防的效果唷！

# 脖子緊繃

可能造成偏頭痛、手麻、頭暈

枕頭、床墊可能造成睡醒緊繃

# 富貴包

外型

造成原因

# 手麻腳麻

是否同時有無力感

症狀範圍

前彎後仰哪個比較不舒服

# 肩膀痛的可能原因

不動時就會痛

動的時候才會痛

痛的位置代表

# 五十肩

典型症狀

階段

# 肩夾擠

疼痛角度

影響運動表現

# 圓肩

體態呈現

可能造成的傷害

# 題庫

脖子：頭痛、頸椎壓迫、富貴包、落枕

胸椎：駝背、膏肓痛

肋骨：肋骨外翻、呼吸短淺、胃脹氣

肩胛：翼狀肩胛、聳肩

肩膀：肩夾擠、五十肩、圓肩

手肘：手肘外翻、高爾夫球肘、網球肘

手腕：腕隧道症候群、小拇指側痛（TFCC）

腰：椎間盤突出、脊椎滑脫、腰痠、下背痛

薦髂關節：薦髂關節失能

骨盆：骨盆前傾、骨盆後傾、骨盆前移、小腹凸出、漏尿

髖關節：髖夾擠、假胯寬

膝蓋：膝蓋內側痛、髂脛束症候群、跳躍膝

腳踝：扭傷、小腿容易痠痛、足底筋膜炎、足弓塌陷

手舉不高，懷疑是五十肩嗎？其實五十肩是指關節囊沾黏導致肩膀頭痛或活動受限舉不高，而所謂的關節囊，就是大雞腿要拆成棒腿和腿排的那種關節！很多肩膀的疼痛、舉不高是由於肌筋膜或肌腱受傷，不一定有關節囊的問題，因此需要物理治療師為您評估看看原因，才能確定是否為五十肩哦！後續的治療，依照是否為五十肩，治療方式也完全不同，交由物理治療師能幫助您事半功倍哦！

旋轉肌群，是指穩定肩關節的四條小肌肉，他們負責穩定肩關節不要脫臼、還能做出巨大的活動角度，然而這些旋轉肌群，非常容易因不穩定的肩膀動作，而被夾傷肌腱，我們稱之為「肩夾擠症候群」，除了放鬆緊繃肌群，我們也需要訓練穩定肩胛骨的肌肉，來達成安全又大範圍的肩膀動作哦！

手肘外翻是指當手肘伸直時，前臂向外偏離正常的軸線。這可能是先天性的，也可能是因為骨折後癒合不良所引起的。除了影響外觀之外，手肘外翻還可能導致關節疼痛、不穩定，甚至影響日常生活中的手臂功能。物理治療可以透過關節活動度的改善、肌力訓練和姿勢矯正，協助您緩解不適並預防症狀惡化。我們的治療師會為您制定個人化的治療計畫，幫助您恢復手肘的正常功能！

網球肘（又稱為外側上髁炎）是因為手肘外側的肌腱過度使用，導致微小的撕裂和發炎所引起的疼痛。不僅僅是打網球的人會有這種情況，任何需要反覆使用手腕和前臂的活動，如打字、搬重物或是使用工具，都可能導致網球肘。如果不及時處理，網球肘可能會影響您日常生活中的握力和手臂功能，讓簡單的動作都感到不適。物理治療可以透過緩解疼痛、改善肌腱的修復和增強相關肌肉的力量，幫助您恢復正常的手臂功能。我們的治療師會為您制定個人化的治療計劃，並教導您正確的動作姿勢，預防症狀再次發生唷！

高爾夫球肘（內側上髁炎）是因為手肘內側肌腱的過度使用或重複性動作導致的炎症。雖然名稱是高爾夫球肘，但不僅限於高爾夫球手，任何需要頻繁屈曲手腕或握持的活動，如舉重、園藝、打字或投擲運動，都可能引發這種問題。如果不及時處理，高爾夫球肘可能會導致持續的疼痛和手臂無力，影響日常生活中的動作和活動。物理治療可以透過減輕炎症、增強肌肉力量和改善柔軟度，協助您恢復正常的手臂功能。我們的治療師會根據您的個人情況制定專屬的治療計劃，並教導您正確的動作和姿勢，預防症狀再次發生。

假跨髖：當大腿股骨內轉時，會把大腿骨的大轉子往外頂出來，視覺上兩側大腿外側看起來會凸凸的一塊，且會因為股骨的旋轉視覺上腿好像變短了，透過物理治療評估針對緊繃的肌肉放鬆外，再針對需要強化的肌群去訓練並且搭配一些回家的功能性訓練，改善您的假跨髖慢慢回到正常的關節位置以及正常的肌肉張力。

股骨髖臼夾擠症、髖夾擠：當有夾擠症發生時會感覺在鼠蹊深處有疼痛，在彎曲大腿、轉動大腿時會感到卡卡、有聲音、不穩定的感覺，當嚴重時可能會有疼痛蔓延到下背、臀部等問題，透過物理治療評估後，針對受限的關節給予放鬆後搭配訓練，訓練以不活化的肌群，讓骨骼肌肉回到正常的位置以及張力，幫助您重拾無痛的生活。

腳踝扭傷常見於運動或走路時不小心扭到，腳踝可能會出現疼痛、腫脹或活動受限。若症狀持續或加重，可能需要專業物理治療來幫助恢復關節活動度、減少疼痛並加強穩定性。建議您預約治療，讓專業治療師為您量身設計復健計劃，幫助您快速恢復並減少再次受傷的風險。

阿基里斯腱炎是因為過度使用或突然增加運動量，導致跟腱部位發炎，常見症狀包括腳後跟的疼痛、活動時不適或僵硬。這種情況如果不加以治療，可能會引發長期的不適或慢性病變。透過物理治療可有效減輕發炎、恢復功能，並防止病情加重。如果您有相關症狀，建議儘早預約初診，讓我們為您提供專業的治療方案。"

小腿抽筋通常是由於肌肉過度疲勞、缺乏水分或電解質失衡等因素引起的。若您經常出現小腿抽筋，可能是肌肉緊繃或血液循環不良的徵兆。物理治療能幫助放鬆小腿肌肉，改善血流並防止再發生抽筋。若您經常有這種困擾，建議預約初診，讓專業治療師為您設計個性化的緩解方案。

足底筋膜炎通常是由於長時間站立、走路過多或腳部結構不正所引起的足底疼痛。最常見的症狀是早晨起床後的腳底劇痛，隨著活動逐漸減輕。這個問題若不及時處理，可能會影響到日常生活。物理治療可以有效減少炎症、改善腳部的柔韌性和穩定性，幫助您早日緩解疼痛並恢復正常活動。若有此問題，請儘早預約初診，我們會為您提供專業的治療建議和計劃。

足弓塌陷通常是由於足部的韌帶或肌肉力量不足，無法有效支撐足弓結構，導致腳底失去應有的拱形。這可能引發腳底疼痛、長期站立不適、甚至影響步態，若不及時處理，會加劇膝蓋、臀部和腰部的負擔。物理治療可以幫助改善足部肌肉的穩定性、調整步態，並透過特定的矯正運動和支撐工具來緩解不適。如果您有足弓塌陷的困擾，建議儘早預約初診，讓我們為您設計專業的治療計劃，幫助您改善症狀，減少未來的併發症。

腰椎椎間盤突出可能因為姿勢不良、創傷或外傷、核心無力等原因導致，且腰椎椎間盤突出如果沒有儘早處理容易影響一個人的日常活動，例如：坐姿、彎腰等。物理治療除了能藉由徒手、儀器治療解決您的疼痛，還會給予您正確的姿勢矯正並搭配功能性訓練來解決您椎間盤突出的問題，幫助您儘早脫離疼痛回歸健康生活。

腰椎滑脫可能因為年齡增長、創傷或外傷、反覆的壓力（日常姿勢習慣、錯誤的運動習慣）導致，且腰椎滑脫如果嚴重可能讓神經受壓迫，進而造成站立、行走時疼痛或無力。物理治療除了能藉由徒手、儀器治療解決您的疼痛，還會給予您正確的姿勢矯正並搭配功能性訓練來解決您腰椎滑脫的問題，幫助您儘早脫離疼痛回歸健康生活。

腰椎退化可能因為年齡增長、長期重複的的體力活動、缺乏正確運動習慣等原因導致，且腰椎退化可能造成疼痛、僵硬、下肢麻木刺痛、肌肉無力等問題。物理治療除了能藉由徒手、儀器治療解決您的疼痛，還會給予您正確的姿勢矯正並搭配功能性訓練來處理您腰椎退化造成的問題，幫助您儘早脫離疼痛回歸健康生活。

駝背是因為姿勢不良所引起的症狀，駝背除了會影響到外觀之外也會引起上交叉症候群，久了會逐漸有富貴包、烏龜頸等等問題伴隨出現～ 嚴重的話更有可能會導致胸悶或是胸痛的問題唷！因此物理治療除了可以為您放鬆緊繃的肌肉外，更重要的是會給予您正確的姿勢矯正並且搭配一些功能性訓練，讓您的駝背問題可以緩解外，更可以達到預防的效果唷！

脊椎側彎可能因為姿勢不良、單側的運動習慣導致雙邊脊椎不太平衡，久了可能會造成您的姿勢越來越歪，身體越來越痠痛，嚴重還會有呼吸不順的問題，我們會建議先進行專業的檢查評估，以了解側彎的程度及原因，根據情況選擇最適合的處理方法，如脊椎運動還有姿勢的矯正，對於維持脊椎的健康和改善症狀是非常有幫助的！如果有拍X光也能上傳給我們，以便我們做確認，感謝您！

骨盆歪斜通常會因為蹺腳、三七步或者不良姿勢維持太久所造成，平常可能會覺得身體歪歪的、運動時某一邊感受度不佳又或者腰臀某一邊特別痠痛，這都很有可能是骨盆歪斜的影響喔！骨歪盆斜可以透過肌肉放鬆、核心訓練肌肉群強化、骨盆穩定訓練以及姿勢調整等方法，這可以針對您緊繃的肌肉作放鬆，不足的地方做加強，達到骨盆平衡的效果呦~

假跨髖通常會由骨盆傾斜或髖關節位置不正常所引起，也很常會合併下肢大小腿的歪斜，是否會覺得臀部兩側寬寬大大的不好看、穿褲子會卡在髖部拉不上去的問題，那很有可能是假跨寬的情形！我們可以透過調整姿勢與運動維持來改善骨盆及髖關節的位置，假跨髖變小了在穿緊身褲時的也可以很舒適很漂亮呦~

扁平足是因為足弓低造成足部結構不穩定或肌力不足引起的狀況。除了讓足弓變得平坦之外，扁平足還會影響到整體步態和平衡，走路時可能會覺得不穩，甚至造成足底和腳踝疼痛，久了也容易引發膝蓋、腰部等問題唷！因此，物理治療不僅會幫助您放鬆足部的緊繃肌肉，更重要的是會給予您專業的足弓矯正建議，並且教您進行針對性的肌力訓練，增強足部穩定性。這樣不僅能減緩疼痛和不適，更能從根本上改善扁平足的問題，達到預防的效果唷！

高足弓是因為足弓較高導致結構異常或肌肉張力不均所造成的情況。高足弓的人通常會讓腳底接觸地面的面積減少，這樣會使腳跟和前腳掌承受過多壓力，造成走路時容易疼痛，也有可能引起足底筋膜炎、踝關節不穩定等問題。久而久之，高足弓還可能影響膝蓋和腰部，造成其他關節疼痛。因此，物理治療不僅會幫助您舒緩緊繃的足部和小腿肌群，更會指導您使用適合的鞋墊，讓壓力均勻分布在足底。此外，治療師還會搭配一些增強足部穩定性和下肢肌力的訓練，讓您的高足弓問題得到緩解，達到減少疼痛並預防惡化的效果唷！

X型腿是指膝關節往內傾斜、雙腳站立時膝蓋靠近但腳踝分開的狀態。這種腿型除了影響外觀之外，還會讓膝蓋內側承受較大壓力，長期下來可能會引發膝蓋疼痛、軟骨磨損，甚至影響到步態和下肢的穩定性唷！因此，物理治療不僅會針對您過度緊繃的肌肉進行放鬆，還會透過肌力訓練來加強髖部和膝部的穩定性，讓雙腿逐漸恢復正常的排列。最重要的是，治療過程中會教您正確的站姿和走路姿勢，讓X型腿的問題不僅能改善，也能有效預防未來的關節負擔和疼痛唷！

O型腿是指雙腳站立時膝蓋分開、腳踝靠近的狀態。這種腿型除了影響腿部線條外，還會讓膝蓋外側和足踝承受較大的壓力，長期下來可能會導致膝蓋和足部疼痛，甚至影響到行走穩定性，這樣也容易引發關節退化唷！因此，物理治療不僅會幫助您放鬆腿部過度緊繃的肌肉，更會透過特定的肌力訓練來強化內側肌群和髖部穩定性，幫助雙腿逐漸恢復正常排列。此外，治療過程中也會指導您正確的姿勢，從根本上改善O型腿的狀況，並有效預防未來的關節負擔和不適唷！

髕骨外翻是指膝蓋前方的髕骨偏向外側移位，這種情況會讓膝蓋活動時產生不正常的摩擦，可能引發膝前方疼痛，甚至出現膝關節彎曲時的卡住感或不穩定。長期下來，髕骨外翻可能導致軟骨磨損，進而引發退化性膝關節炎唷！因此，物理治療不僅會幫助您放鬆膝蓋周圍的緊繃肌群，還會透過肌力訓練來加強大腿內側肌肉，幫助髕骨保持正確的軌跡。此外，治療過程中還會教您正確的動作姿勢，減少不必要的膝蓋壓力，讓髕骨外翻的問題得到改善，進一步預防膝蓋不適和退化的發生唷！

頸神經壓迫是指由於頸部脊椎間盤突出、骨刺或其他結構性問題，導致頸部的神經受到壓迫。這種情況通常會引起疼痛、麻木、刺痛或無力，特別是沿著神經路徑分布的區域，如肩膀、手臂或手部，有些人可能只會感到輕微的痛感與角度受限 ，而有些人則可能會有麻伴隨無力的情形。及早診斷與治療對緩解症狀及預防長期神經損害是很重要的！因此物理治療可以協助脊椎牽引、脊椎調整、放鬆周邊肌群及神經張力，協助您緩解麻痛、增加活動角度、恢復日常功能，預防日後需要開刀的情況喲！

坐骨神經痛是指坐骨神經受到壓迫或刺激所引起的疼痛，通常表現為從下背部開始，沿著臀部、大腿後側，一直到小腿和腳部。當坐骨神經受到壓迫時，可能會導致疼痛、麻木、刺痛或無力感。坐骨神經痛常見的原因是椎間盤突出、脊柱狹窄、骨刺或肌肉太緊等。此病症在中老年人中較為常見，尤其是久坐、重體力勞動或有脊椎問題的族群。物理治療可以為您放鬆緊繃的肌肉外，可以調整脊椎及神經張力，更重要的是會給予您正確的姿勢矯正並且搭配一些功能性訓練，讓您的症狀可以緩解外，更可以達到預防開刀的效果唷！

腰椎神經壓迫是指在腰椎區域，椎間盤突出、椎骨退化、骨刺或脊柱狹窄等因素引起神經根受到壓迫，導致麻痛、無力、感覺異常等症狀。常見族群有中老年人、長時間久坐或不良姿勢的人、從事重體力勞動或運動員、有脊椎退化性疾病的人。物理治療會以核心肌群訓練、徒手治療、日常姿勢調整、達到減輕疼痛、減少神經壓迫、恢復功能、及預防復發的效果唷！

腕隧道症候群是由於腕部的正中神經受到壓迫，導致手部麻痛症狀的疾病，成因可能是腕部的腱鞘、肌腱、韌帶發炎或增厚造成，症狀尤其是在拇指、食指、中指及無名指的部分。常見的症狀在夜間加重，並且可能伴隨著手部活動時的不適。腕隧道症候群的風險因素包括長時間使用鍵盤、滑鼠、重複性手部動作、懷孕、糖尿病及肥胖等。物理治療可以透過徒手治療、儀器治療、運動及衛教等方式，幫助您緩解症狀並預防未來復發唷！

胸廓出口症候群是指一組位於胸廓位置（肩膀鎖骨）周遭緊繃，導致神經、動脈或靜脈受壓迫的病症。症狀會引發肩膀、上臂、手部的疼痛、麻木、刺痛、無力或血液循環異常。形成原因通常與長時間的重複性動作、姿勢不當（如長時間低頭或肩膀上抬）有關。物理治療可以評估神經動脈血管受到壓迫的位置，並做出相對應的徒手治療與運動，並衛教日常姿勢，幫助您緩解症狀並且預防再次復發唷！

腕隧道症候群:您好我是物理治療師，腕隧道症候群主要是因為手腕掌心側的腕隧道被壓迫而導致首長會麻，更嚴重甚至導致手掌無力，但因為導致腕隧道被壓迫的原因有非常多種，有可能是伸直肌群張力過強，或者長期使用引發，而物理治療師可以透過檢查來推斷造成的原因，進行後續的治療。

板機指的原因可能是肌腱與腱鞘之間的滑動出現問題，導致手指動作的時候會有卡卡的症狀，那物理治療這邊能做的就是把滑動給處理好及解決造成滑動不足的原因預防板機指的發生。

三角纖維軟骨疼痛，通常位於手腕的內側，那除了三角纖維軟骨受傷之外，也有可能是因為周邊的韌帶扭傷關節挫傷等，導致三角纖維軟骨的區域會疼痛，那造成受傷的原因除了急性的外力受傷之外，也有可能是因為上肢在運動的過程中，因為肩膀不夠穩定導致手腕的壓力過大而導致受傷，因此物理治療師可以透過整體的評估確認您的三角纖維軟骨疼痛的原因，進一步給予徒手及運動的治療讓疼痛不再復發。

經痛（生理期疼痛）除了一些內生環境因素，外在骨盆周圍的肌肉也會影響，可以透過徒手治療放鬆讓血液循環較為順暢，女生朋友們就不用再為了經痛煩惱囉～

為何腹直肌分離？懷孕期間因快速的體重變化與寶貝成長，讓腹直肌中間的白線組織變寬或是撕裂，通常發生於肚臍周圍，分離部位超過兩指幅即確認有腹直肌分離，不但會降低核心力量，甚者會影響內臟功能與產生下背痛，因此可以透過物理治療先將腹部與骨盆周圍沾黏的組織放鬆後，加上腹直肌訓練，讓腹直肌分離情況減少，也可以提升核心強度，讓產後的腰痠背痛不再困擾您～

您好，很多媽咪會有疑問，產後要什麼時候開使調整骨盆呢？調整骨盆有什麼幫助？懷孕期間隨著寶貝成長，身體會漸漸改變姿勢與動作策略，產後因照顧寶貝，將有不同的照顧寶貝的姿勢與動作，相對應的產生多部位的不適，產後媽咪可以透過物理治療處理筋膜沾黏與疼痛，降低不適感，以及核心訓練預防疼痛與提升身體素質，能在照顧寶貝的同時也照顧自己，而通常自然產的媽咪在產後的4-6周開始，剖腹產的媽咪則需要在產後6-8周再開始治療，仍需依媽咪身體情況調整開始治療的時機呦～

乳癌術後：物理治療介入可從術後第二天，依照傷口疼痛程度與恢復程度即可開始與進行相關療程安排，物理治療透過徒手、儀器、運動預防傷口沾黏、淋巴水腫與預防關節活動受限，讓乳癌手術不影響您的生活品質。

骨刺是增生的小骨頭，是一種身體正常使用的痕跡。除非壓到組織，不然一般骨刺是不會產生造成身體不舒服的。那如果懷疑不舒服是骨刺造成的，治療師會進行動作測試與一連串理學檢查來判別。

落枕是因為睡覺時頸部處於不適當的位置太久，肌肉而攣縮造成，像抽筋一樣，物理治療可以針對卡住的關節以及沾黏的肌肉做介入，如果您落枕得很頻繁，有可能是頸椎的排列或是穩定度不理想，可在藉由治療師做更仔細的評估與後續的控制訓練。

富貴包是因為頭部前移，讓頸椎跟胸椎之間有一個轉折，附近的組織容易沾黏到轉折處，久了脂肪組織會累積，像帳篷一樣慢慢隆起在處理上治療師除了會直接針對轉折處去處理沾黏，對於整體脊椎的曲線也會去做矯正。

頭痛有許多原因，在肌肉骨骼方面，如果頸部肌肉太緊（尤其是後腦勺處）的肌肉太緊，會讓頸部以上的血液循環變差，產生不適感，肌肉的張力也會讓整個頭部的張力變高引發頭痛，治療師在評估時會針對以上幾點去做詳細檢查。

髕骨肌腱病變：髕骨肌腱病變常常是膝蓋反覆彎曲承重後，導致髕骨肌腱累積許多微小的傷害，長期下來使髕骨下緣與脛骨之間出現撕裂感與疼痛。可能在下樓梯、蹲下的過程會出現不適感。因此，物理治療可以協助您改善不適當的使用方式，避免髕骨肌腱進一步的撕裂與病變，也能夠協助您恢復膝蓋應有的活動能力。

前十字韌帶損傷：十字韌帶是扮演膝蓋穩定的重要角色，也是運動傷害常見的組織。前十字韌帶損傷常發生在單腳著地、扭轉時產生的膝外翻、外轉與過度伸直。當前十字韌帶受傷，在膝蓋可能會產生腫脹、疼痛，在運動的時候也會出現膝蓋不穩定的情形。因此，如果有發現前十字韌帶有受傷的時候，除了讓組織好好修復，也要建立膝蓋的穩定能力，才能夠避免進一步的傷害。

髂脛束症候群：髂脛束症候群是膝蓋外側常見的疼痛，因為膝蓋反覆彎曲-伸直的過程，導致髂脛束與外側大腿骨突摩擦而產生問題。常常發生在喜歡跑步、騎腳踏車到族群。然而，造成髂脛束症候群的因素不只有髂脛束緊繃，還與髖關節、骨盆區域的肌群緊繃與無力有關係。因此，如果發現膝蓋外側出現疼痛，應該盡早了解是否在下肢出現異常緊繃與受限，改善造成膝蓋外側產生的疼痛。

髕骨股骨疼痛症候群：髕骨股骨疼痛症候群疼痛常發生在膝蓋周圍，主要是因為髕骨在股骨上的滑動軌跡與排列不適當，導致髕骨與股骨之間的關節有不正常的刺激，反覆累積之下造成關節周遭軟組織有疼痛的情形。然而，造成的髕骨股骨疼痛症候群的原因有許多因素，可能是大腿前側肌群的內外失衡，也可能與脛骨異常旋轉等等。如果發現自己的膝蓋周圍在運動的時候有異常的疼痛，就可以早期尋找治療師評估是否下肢有異常的排列與承重，配合力學的矯正，可以更有效率的改善膝蓋疼痛的狀況唷！

您好，高低肩有可能是單純的肩頸肌肉張力不平衡導致。不過還是要注意有其他相關的可能原因，不一定單純是肩頸問題，與足弓、脊椎側彎、姿勢問題，或是一些肌力發力不好也會有關係。因為問題可能性多，建議可以來治療所給治療師評估過後會更了解自己的狀況哦！

您好，脖子歪歪的感覺，有幾個常見可能，落枕或是其他可能，造成的周邊肌肉張力不平衡、頸椎關節卡住。又或者整體姿勢問題導致頸部動作受限，都可能讓脖子感覺歪歪的或是卡卡的。因為問題可能性多，建議可以來治療所給治療師評估過後會更了解自己的狀況哦！

您好，圓肩算是現代人常見的問題，不管是因為訓練後造成的前側緊繃、久坐辦公造成的姿勢問題、側睡壓肩等等，又或者是背部肌群力量不夠，都有可能出現這個 "表徵"，後續衍伸出其他肩頸問題。因為問題可能性多，也有可能會衍伸出其他問題，會蠻建議可以來治療所給治療師評估過後會更了解自己的狀況哦！

您好，烏龜脖是現代人常見的姿勢問題，可能同時出現駝背、圓肩，後續也會影響到其他肩頸問題，甚至形成富貴包。可能原因會是久坐、或是姿勢不良、背部肌群力量不夠。為了預防後續更不好處理的問題，會蠻建議要來治療所給治療師評估，了解自己的狀況後以調整姿勢問題！

您好，富貴包是長期姿勢問題而出現的表徵，通常已經同時出現駝背、圓肩、烏龜脖好長一段時間了，最後造成頸椎胸椎交界處周邊肌肉筋膜長時間發炎沾黏，形成腫腫的樣態。嚴重可能會導致頸部神經壓迫造成手麻。為了預防後續更不好處理的問題，會蠻建議要來治療所給治療師評估，了解自己的狀況後以調整問題！