

# 放鬆頸椎酸痛自然好！復健醫師4招自己輕鬆完成

早安健康 侯鐘堡（復健專科醫師）  
發布時間 2017年11月28日 AM 9點0分  
更新時間 2017年11月27日 PM 6點34分

0

0

早安健康



## 放鬆頸椎酸痛自然好！ 復健醫師4招自己輕鬆完成

【早安健康／侯鐘堡（復健專科醫師）】如何正確低頭？下巴先微內收，再將頭往下旋。每半小時就起來活動身體及肩頸。很多人低頭反而是脖子往前伸是不對的。

### 頸椎退化四部曲

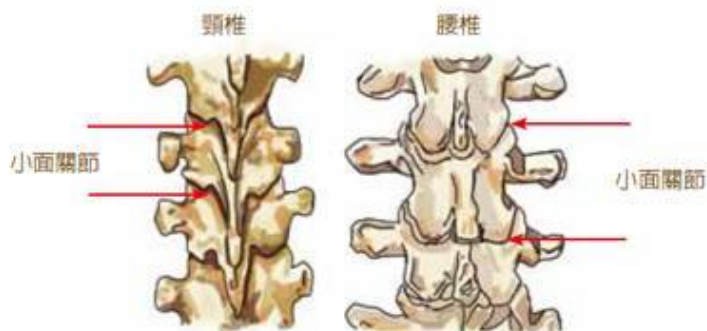


頸椎曲度正常

頸椎過度僵直

頸椎骨刺產生

頸椎手術固定



頸椎和腰椎最容易退化的關節，稱為小面關節。我們平常轉動脖子會有的喀喀聲，就是從這個關節發出來的！

頸部變形,低頭族

你的頭在脖子的什麼位置？訓練頭的本體感覺



正確低頭姿勢



錯誤姿勢：脖子往前伸

低頭足,頸部痠痛

這個訓練的目的是告訴頸椎：你的頭在脖子的什麼位置，對於頭在頸椎前方很遠的病患大有幫助。在頭上放一個約1kg的鹽袋，每次10分鐘，一天兩次。可在打電腦、看電視時頂住，藉此訓練頭部的本體感覺，讓頭部各個肌肉保持適當張力，改善低頭族的狀況。

「醫生，可是我收下巴時，脖子後面會疼痛不舒服耶。」這是因為頸椎維持不正確的姿勢久了，筋膜已經習慣那樣的位置，所以在改變姿勢的初期較易感到不適，是人體的正常反應。只要持續復健及做矯正運動，頸椎的曲度也會慢慢改善，之後收下巴就不會那麼不舒服。

雖然沒有人的身體能永遠處在完美正確的姿勢上，但若偏離正確的姿勢越久越遠，身體的肌肉關節就會承受不正常的壓力、累積代謝廢物，也越容易產生痠痛問題。

肩頸的放鬆、伸展與訓練

球：放鬆上斜方肌 推薦度★★★★

上斜方肌是大眾普遍很痠痛的肌肉。可能因習慣聳肩、駝背、頭前傾等。若是太緊繃，會導致頭枕部痛。可用球直接按摩放鬆。若是可以，也可躺著以體重下壓直接使用球按摩。



頸部放鬆

下一頁還有三種放鬆方法，正確消除肩頸痠痛！

球：放鬆枕下肌 推薦度★★★★★

枕下肌僵硬是因看電腦、眼睛少看遠方、眼球少移動、低頭造成的。若是太緊繃，會導致前額痛，類似頭痛感。使用花生球，可同時放鬆兩側枕下肌。搭配頭部旋轉、點頭動作來放鬆肌肉。

放鬆時間：每次1 分鐘／共1～2 組或至無痠痛。



頸部放鬆運動

本體覺 推薦度★★★★★

讓頸椎再次感受頭正確的位置，增加本體感覺，對肩頸痛相當實用。使用1kg鹽袋，收下巴頂在頭上，平衡使鹽袋不掉下來。可在打電腦、看書時訓練。2星期後，可使用2kg鹽袋，增加難度。

活動時間：10分鐘／次，每日進行1～2回。



頸椎伸展

伸展：上斜方肌、提肩胛肌 推薦度★★★★★

1. 「收下巴」預備姿勢後，一手拉著椅子，另一手往側邊伸展上斜方肌。
2. 下巴旋向對側膝蓋，伸展提肩胛肌。

伸展時間：單側1分鐘／共1～2組或至無痠痛。

#### 熱門

[查看更多](#)

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐ ☐

**1** 宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4秘訣  
華人健康網

**2** 一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下手食材  
良醫健康網

**3** 一天上3次，代表沒宿便很健康？中醫師：錯！這是腸胃「極虛」徵兆...  
良醫健康網

**4** 手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的9大好處  
健康遠見



頸部伸展

本文摘自《顧好下肢筋膜，全身痠痛out！：鐵人醫師最想告訴你的復健眉角》／侯鐘堡（復健專科醫師）／如何出版社  
>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】  
延伸閱讀：

- 肩痛原來要按腋下！睡前按30秒，促淋巴流動助排毒
  - 肩頸僵硬恐是頸椎病變前兆！隨手2個動作放鬆筋骨
- [查看原始文章](#)

0	0
---	---

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

- 5 難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要看！這是4種疾病的前兆良醫健康網
- 6 老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷的結局...侯文詠的一句話，...良醫健康網
- 7 你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足底筋膜炎！早安健康
- 8 濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較好？華人健康網
- 9 睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆優活健康網
- 10 代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展緊實全身線條早安健康

熱門消息



什麼！瘦子也會有「脂肪肝」？  
iFit 愛瘦身

更多健康相關文章

[查看更多](#)

- 難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要...良醫健康網
- 睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆優活健康網
- 你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足...早安健康
- 一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下...良醫健康網
- 濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較...華人健康網