

日常預防與保健原則

1.坐時，收下巴，以有靠背及扶手的椅子較理想。髖關節可維持屈曲稍大於 90 度，如椅前置一矮腳凳。如圖 1

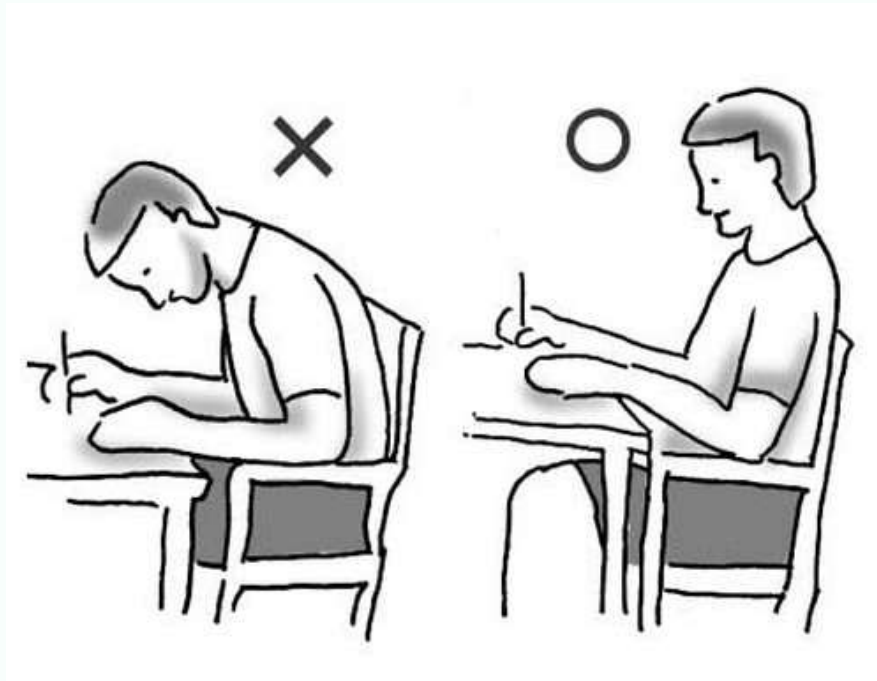


圖 1

2.改進工作時的姿勢，不要長時間低頭或仰頭。工作檯面勿太低，使頭部前屈 20 度即可；勿離身體太遠，以免身體前滑。調整檯面或椅子常可輕易改善。

3.工作時頸部勿過度前屈、後仰或左右轉動。必要時，以轉動身體取代之或使用工具，如倒車時多利用後照鏡，或選擇可左右旋轉之辦公椅。

4.站立時，儘量收下巴，縮小腹，維持正確直立姿勢。

5.搬物時，可以曲膝代償彎腰，動作勿過急速，所搬物品宜置於身體正前方及儘量靠近身體，避免搬動太重的物品。

6.伸手取物勿過度伸長手臂，以免扭傷頸部。必要時，可將身體前移或找凳子墊高。

7.睡覺時，頸部後面可墊些毛巾或人體工學枕，使頸椎能獲得適當的支撐。如圖 2

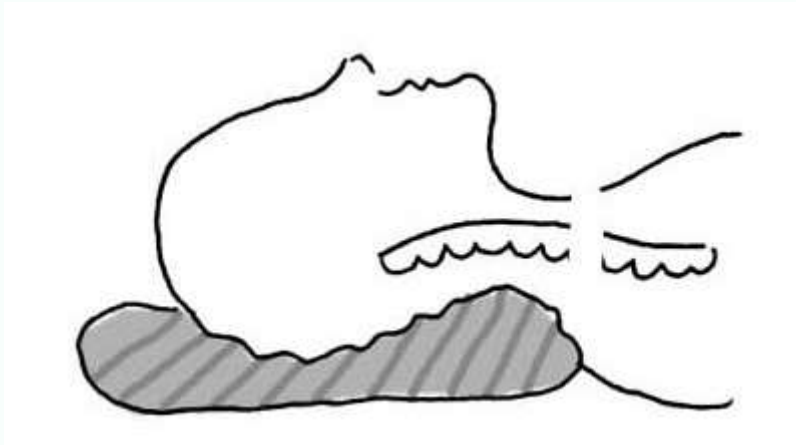


圖 2

- 8.勿躺在床上、沙發上，將頸墊高或側臥看書報、電視。
- 9.頸部拉傷之急性期後，即應規則、有恆地作頸部運動。運動前頸部局部熱敷 20 分鐘，當可增加柔軟度。請以緩慢柔和的動作開始。
- 10.酸痛的部位要適當休息，避免過度使用。若有任何疑難，請隨時諮詢您的醫師。

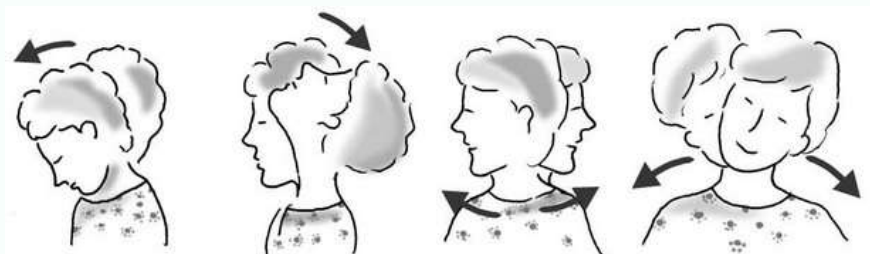
運動方式

請依醫師及治療師建議作運動，勿過度為之，尤其開始時，應小心輕慢為宜。若運動造成為時數分鐘的些微頸部不適，勿過度緊張。但當運動引起明顯疼痛或疼痛持續 15 至 20 分鐘時，請立即停止運動，並去看您的醫師。

1.等張運動

這些運動可使受傷過的組織恢復動作柔軟度及減輕僵硬不適感。

頸部分六個方向，前後、左右轉動及左右傾斜，緩慢運動。

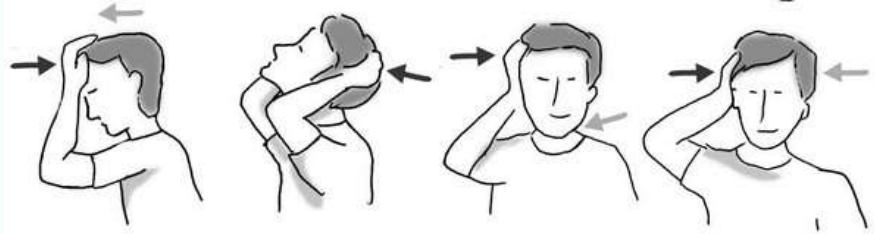


等張運動

2.肌力訓練

這些運動可幫助加強頸部肌肉的力量；請注意，運動時，勿停止呼吸，應同時用力呼吸。

採取正中姿勢，固定不動，以手輔助（出阻力），做頸部肌肉出力的動作，時間維持 5～10 秒然後放鬆。



肌力訓練

3. 牽拉運動

• 側彎牽拉運動

右手置於臀下，再用左手鉤住頭，往左側斜拉，臉朝正下方，維持 10～30 秒。

• 旋轉及側彎牽拉運動

右手置於臀下，頭向左側轉 45 度，低頭看著左側，再用左手鉤住頭，往左側下壓，維持 10～30 秒。

• 前屈牽拉運動

雙手交疊抱在頭後，再輕輕下壓，維持 10～30 秒。



牽拉運動

4. 聳肩及放鬆運動

將兩肩頭提起做聳肩動作，維持 5～10 秒，然後放鬆。平時須注意肩膀盡量放鬆如圖 3。

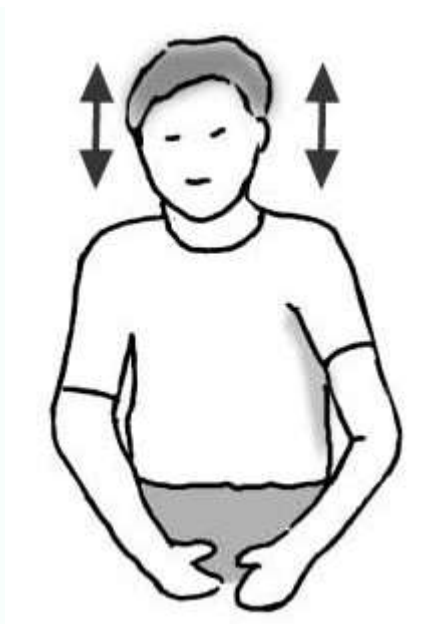


圖 3

(曾國楨醫師諮詢電話專線 0968-955367)