

頸部基本保護 及運動



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8008

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

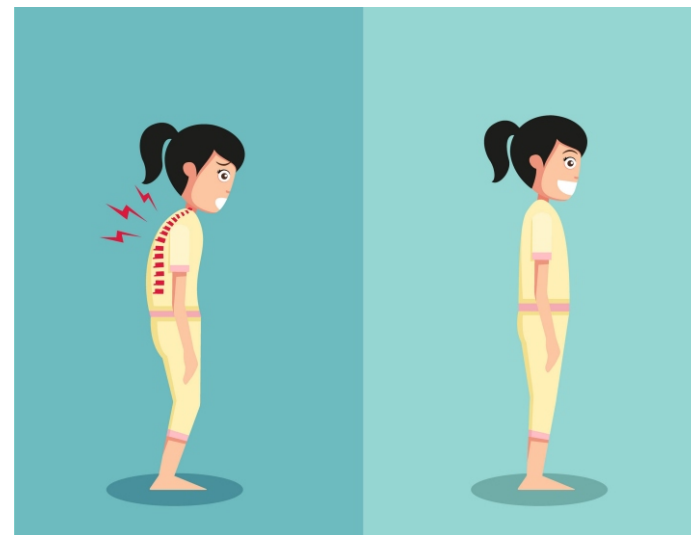
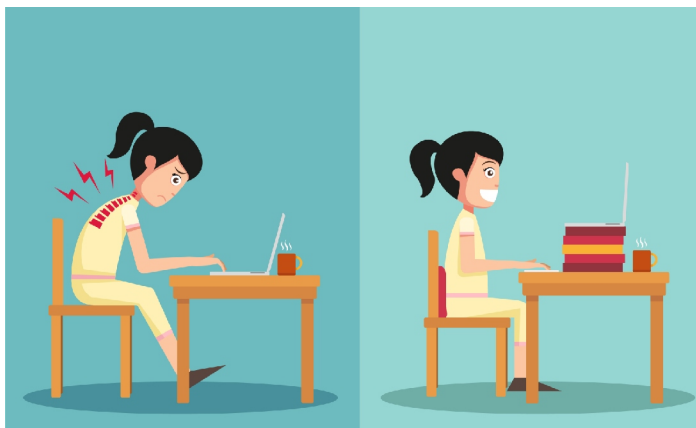
制定日期：2023年11月

修訂日期：2025年12月(二版)

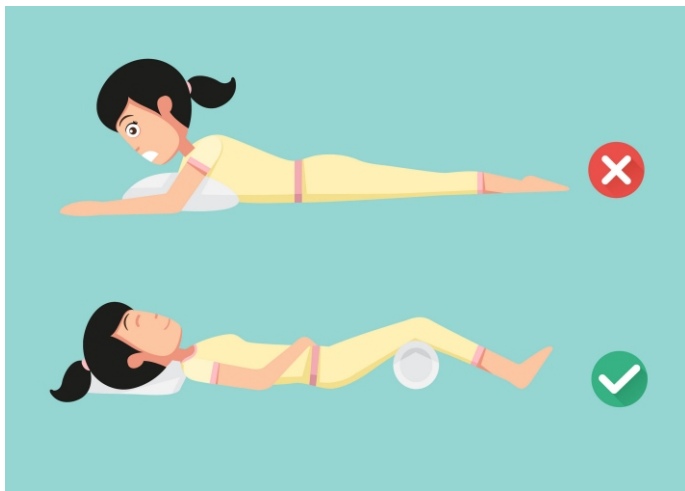
51735-單張-中文-013-02

一、日常保護原則

- 1.坐時，收下巴，選擇有靠背及扶手的椅子較佳。椅子高度為使大腿與身體的角度稍大於九十度。
- 2.改善工作時的坐姿：避免長時間低頭或仰頭。工作檯面勿太低或離身體太遠，低頭約二十度即可。切忌不可長期低頭或抬頭工作（或看書、看電視）。調整工作檯面或椅子常可輕易改善頸部不舒服症狀。
- 3.避免工作時頸部過度前屈、後仰或左右轉動。必要時以轉動身體或使用工具取代頸部轉動，如倒車時多使用後照鏡或選擇可旋轉之辦公座椅。



- 4.站立時，儘量收下巴、縮小腹，維持正確直立姿勢。
- 5.平常注意肩膀放鬆，長期不自覺地肩膀上抬（如打電腦、寫字、提重物、開車），會造成慢性脖子酸痛。勿用肩頸夾電話以免扭傷頸部。
- 6.頸部拉傷之急性期後，即應規則、有恆的做頸部運動。運動前，頸部局部熱敷20分鐘，常可增加肌肉柔軟度，請以緩慢、柔和的動作開始。
- 7.在床上、沙發上看書報、電視時，避免側臥或墊高頸部，應墊高上半身。



- 8.睡覺時，枕頭勿太高或太硬。以可舒適維持頭及頸於正確姿勢，避免頸部過度前屈、後仰為宜；床墊亦不應太軟，儘量勿趴臥太久。
- 9.勿同一姿勢維持過久，最好15-30分鐘小動一下，2 個鐘頭大動一回為宜。

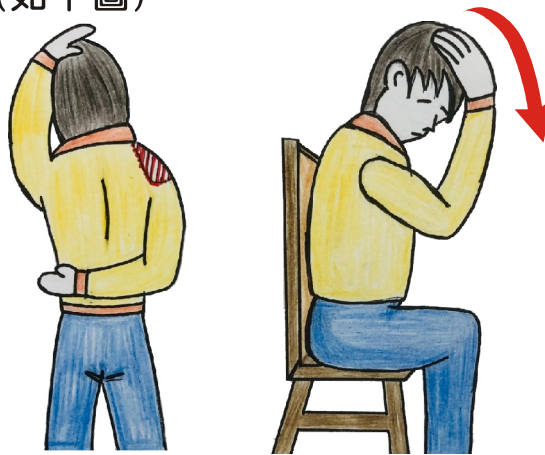
二、運動治療

請依醫師的建議做運動，勿過度為之。開始時，應小心、輕、慢為宜。若運動時造成短暫的些微頸部不適，勿過度緊張。但運動引起之明顯疼痛或疼痛持續過久，請立即停止運動，並詢問醫師。

牽拉運動（和緩的伸展頸部肌肉）

一、動作A步驟：

- 1.右手抓住椅子下面，或置於後背。
- 2.先低頭，左手垂直放在臉之正前方，手肘須在胸前，將頭往下壓，慢慢轉向左邊，眼睛看向左邊腋下，感覺右肩有被拉到的感覺。
- 3.每次停留十秒。換邊重複同樣的動作。（如下圖）



二、動作B步驟：

- 1.雙手抱住後腦，自然往下壓，維持自然呼吸。
- 2.會感到後背肌肉有拉到的感覺。
- 3.數到十，放鬆，抬頭；重複同樣動作。（如右圖）



自我評量(是非題)

- () 1.頸部拉傷急性期過後，即應規則、有恆的做頸部運動。運動前，頸部局部熱敷20分鐘，常可增加肌肉柔軟度。
- () 2.選擇有靠背及扶手的椅子較佳。椅子高度為使大腿與身體的角度稍大於九十度。
- () 3.運動引起之明顯疼痛或疼痛持續過久，不用擔心，是正常的。

參考資料：

林廉証、張綱（2020年9月1日）。淺談如何遠離肩頸不適等症狀。彰基醫療健康防治季刊, 41, 32-35。

彰化基督教醫院7336-單張-中文-005-03
衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	○	X