



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

頸部酸痛復健運動

頸部繞圈：

下巴內收，頭部朝前、後、左、右四方向依序轉動，每個位置停留十秒



側頸伸展：

一手固定於屁股下方或拉住椅子頭向對側彎曲，手向下加壓



斜後側頸部伸展：

左手拉住椅子，頭往右前方彎曲，看向左側腋下，右手向下加壓



肩膀後側伸展：

被牽拉的手向前方伸直，另一手固定手肘後彎曲牽拉肩後側至感覺拉緊為止，反側亦同



聳肩運動：

兩肩向上聳起，停留十秒後放鬆，重複3次



肩膀繞圈運動：

肩膀做前後的繞圈運動，以10秒繞完一圈的速度進行



肩膀伸展運動：

雙手交扣往前及往上延伸牽拉



臺北市立聯合醫院忠孝院區關心您