

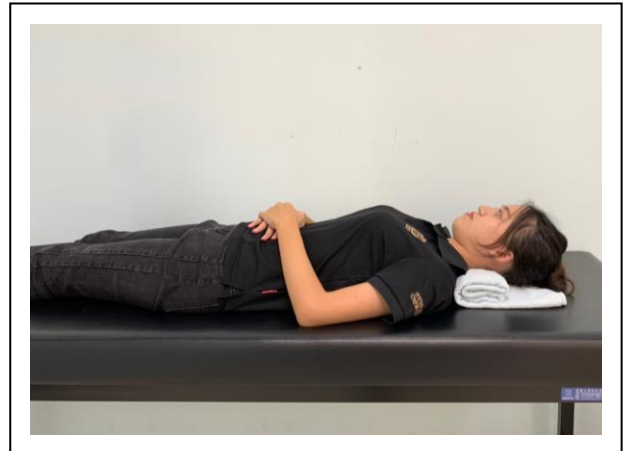
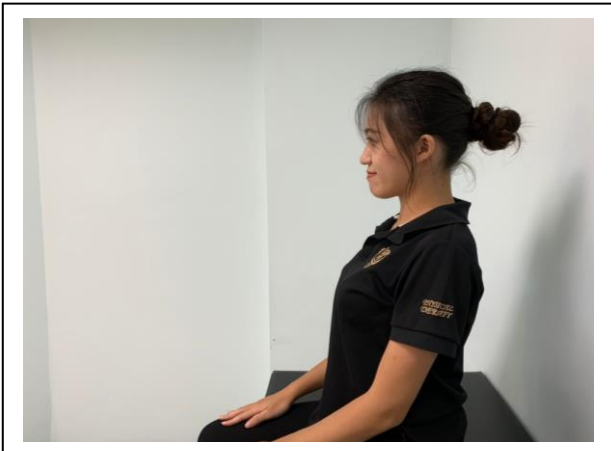
頸肩舒酸帖



擺位與穩定運動篇

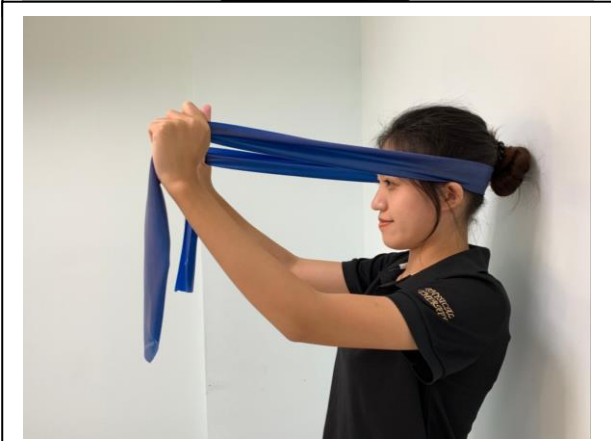
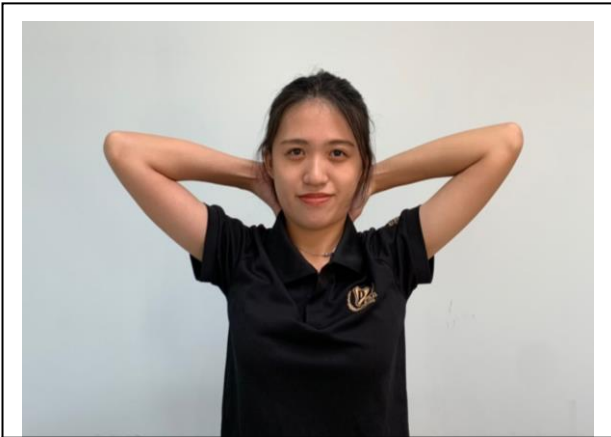
頸椎正確擺位

呼吸和緩平順，避免憋氣與聳肩



頸椎擺位技巧

呼吸和緩平順，避免憋氣與聳肩



頸肩舒酸帖

擺位與穩定運動篇

頸椎穩定運動

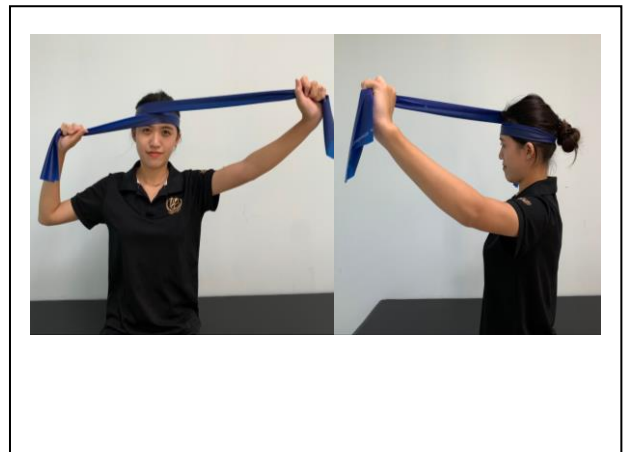
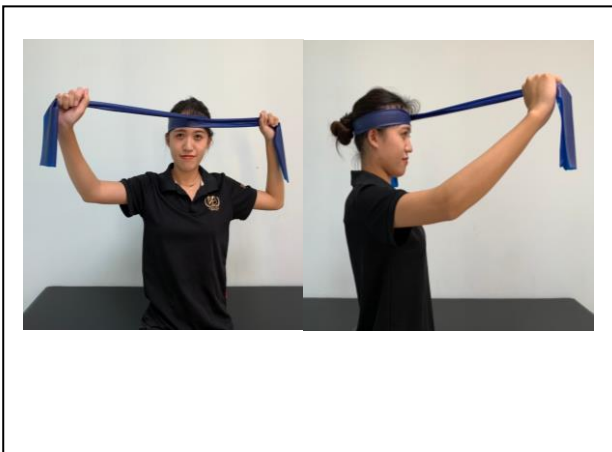
運動中運動後以症狀不加劇為宜

呼吸和緩平順，避免憋氣與聳肩

每項動作維持 5-10 秒，重複 5-10 次

穩定度增加後，可增加阻力或重複次數

若有任何疑問，請詢問物理治療師



頸肩舒酸帖

擺位與穩定運動篇

肩胛胸廓穩定運動

運動中運動後以症狀不加劇為宜

呼吸和緩平順，避免憋氣與聳肩

每項動作維持 5-10 秒，重複 5-10 次

穩定度增加後，可增加阻力或重複次數

若有任何疑問，請詢問物理治療師

