

# 北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

## 頸部的運動治療

隨著 3C 產品的普及，頭頸常出現仰頭或低頭等不良的姿勢，造成頸椎的負擔，因此如何減輕頸椎不適症狀，是很多人在意的課題，此衛教單呈現簡單的頸部運動。

### ● 頸部牽拉運動

- (1)前、左右方向的牽拉。
- (2)數到五，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



### ● 縮下巴運動

- (1)仰躺或頭部貼於牆面，做出縮下巴的動作。
- (2)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



### ● 頸部肌力運動

- (1)前後及左右方向的阻力運動。
- (2)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



## 頸部姿勢的衛教

### ● 正確的頸部姿勢

- (1)頭部：下巴內收，眼睛直視前方，頭部呈現正中姿勢。
- (2)頸部：放輕鬆，不要呈現後仰或是低頭的姿勢。
- (3)上背及肩部：雙肩自然下垂，不要聳肩或駝背。



### ● 日常生活注意事項

- (1)工作時頸部勿過度前傾、後仰或過度左右轉動；必要時，以轉動身體取代或使用工具協助。
- (2)避免長時間維持固定姿勢，要有適當的休息。
- (3)睡眠時選擇有良好支撐的枕頭。
- (4)勿躺在床上、沙發上，將頸部墊高或側臥看書報、電視及使用3C產品。
- (5)頸部拉傷後應充分休息，在不適感減輕後應有規律、持續地頸部運動。

**註：若於執行運動當下感到不適請立刻停止運動並洽詢復健科醫師**