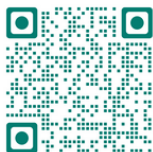




樂動預健及物理治療中心  
Happy Prehab Physiotherapy Centre



# 肩膊背痛 物理治療錦囊



 [happyrehab.com](http://happyrehab.com)



 [happyrehab\\_physio](https://www.instagram.com/happyrehab_physio)

# 肩頸背痛多與不良的姿勢有關

除了個人習慣影響外，造成圓肩寒背的原因通常都跟肌力不平衡有關，常見情況為胸肌、背闊肌過於繃緊，而上背及肩膊後方的肩袖肌肉肌力不足，所以慢慢出現圓肩、寒背姿勢。脊椎及肩關節在寒背的情況下，活動較為困難，因此容易誘發肩頸及背部疼痛。寒背亦有可能增加上頸源性頭痛、肩袖肌肉撕裂、椎間盤突出、手腳麻痺、坐骨神經痛等的機會。

透過改善姿勢，放鬆過緊的肌肉，並加強訓練背部及肩袖肌肉的肌力，保持脊椎的生理弧度，症狀通常都會有明顯改善。

患有肩頸痛、上背痛的患者可參考小冊子的動作，或有助改善痛症。

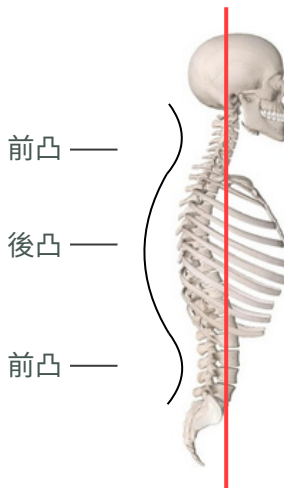


圖 1. 脊椎的理想生理弧度

## 肩頸背痛多與不良的姿勢有關

正常成年人的頭部重約10至12磅，有研究顯示，當頭部每前傾1吋，頸部所受的壓力便會增大約10磅，如果頭部傾前3吋，加上頭部本身的重量，即頸部所受的壓力約為40磅，難怪姿勢不正確的人患上肩頸背痛的機會似乎會比較高。

圓肩會令胸肌處於長期縮短狀態，加劇寒背問題，容易引起肩膊肌肉勞損及筋腱撕裂等問題。

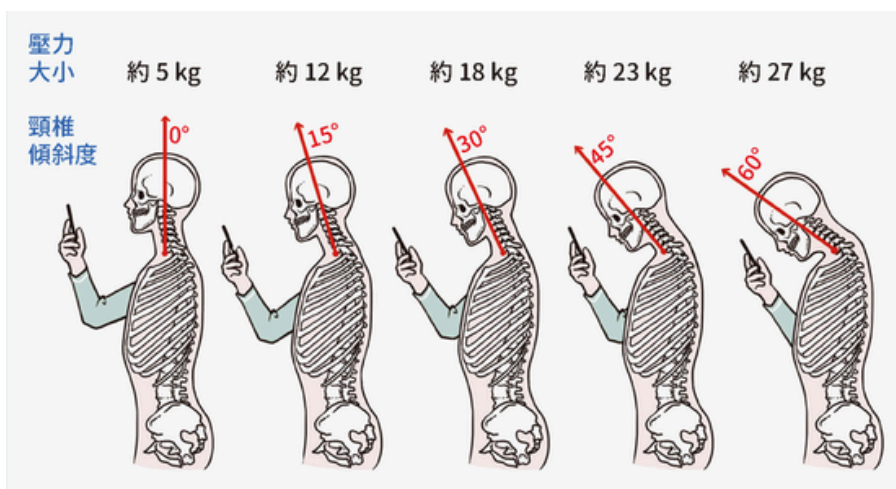
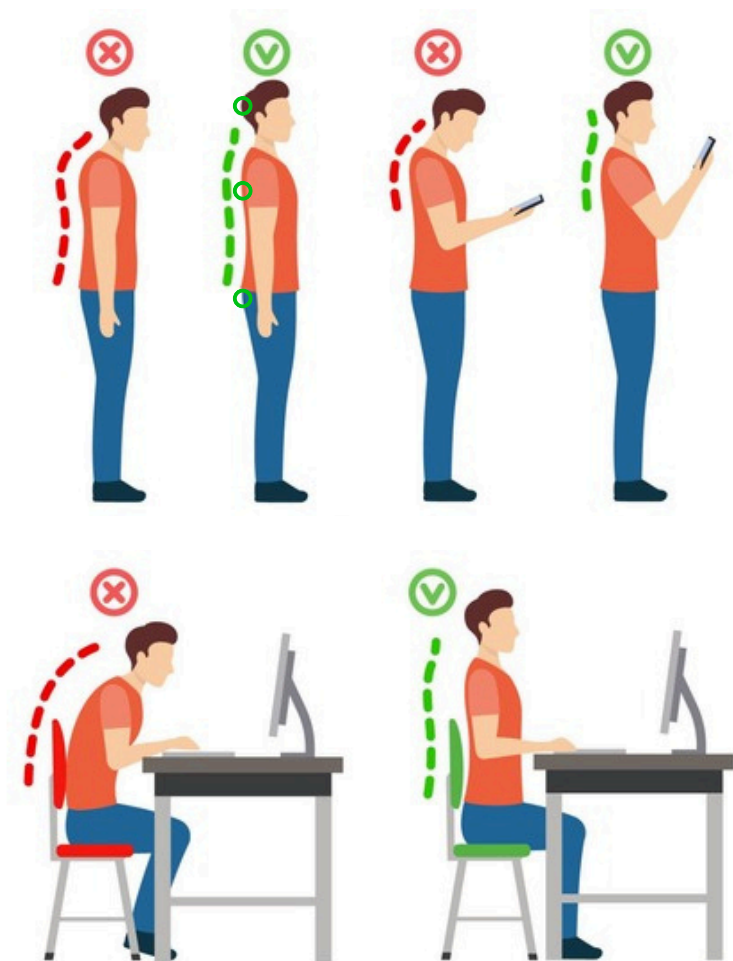


圖 2. 頸椎在不同角度承受的壓力

## 何謂正確姿勢？



在日常生活中，站立、坐立或看手機時動作都盡量減少低頭及彎腰，並保持腰背相對挺直。抬頭，挺胸收腹，使頭、肩、頸跟軀幹連成一直線。使用手機時盡可能將手機放於接近視線水平（ $0^{\circ}$ – $10^{\circ}$ ）。

○ 必須三點（頭/上背/尾椎）成一直線

## 伸展運動 | 胸肌伸展

伸展胸肌通常都有助減少圓肩，舒緩頸膊痛



圖3. 正面



圖4. 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上微微向外拉緊
- 2 保持橡筋帶拉緊的情況下，慢慢將雙手舉高
- 3 繞過頭部後再慢慢沿上背拉下

## 伸展運動 | 腰背肌肉伸展

伸展腰側及背部的肌肉通常都有助舒緩頸背及頸側痛



圖5. 正面

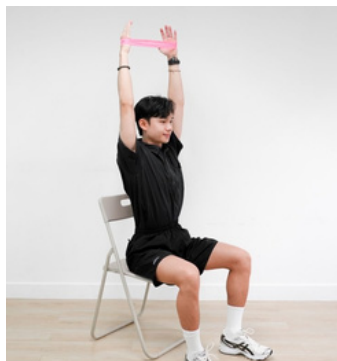


圖6. 側面

- 1 將橡筋帶套在雙手上慢慢將雙手舉高
- 2 身體往一邊側彎
- 3 直至感到對側肩膀及腰背肌肉有拉扯
- 4 完成兩側

## 伸展運動 | 美人照鏡

這個動作能活動頸膊關節之外，亦能有效伸展肩膊及胸前的肌肉，鍛練背部及肩袖肌群，對單則頸膊痛通常特別有功效。

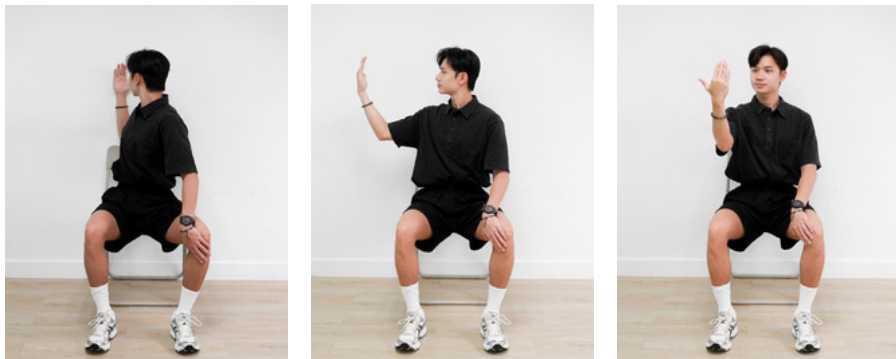


圖7. 正面

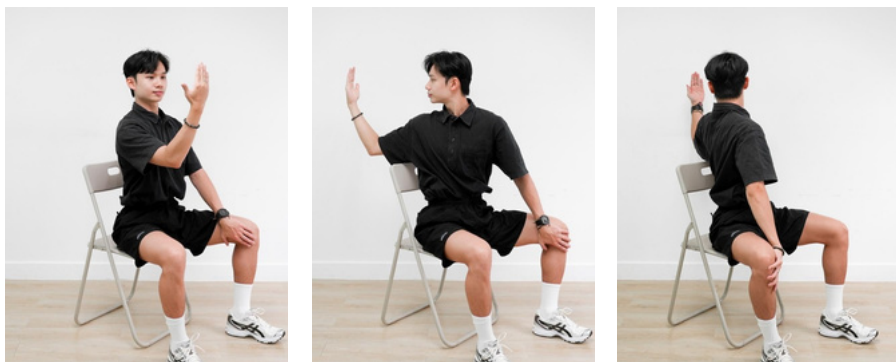


圖8. 側面

- 1 可以舉起患側的手，掌心向自己
- 2 手臂往外旋轉同時往後轉動上身
- 3 視線一直跟隨掌心
- 4 持續轉動上身及打開肩膊，直至胸肌達到最大伸展
- 5 完成兩側

## 伸展運動 | 胸椎被動伸展

這個動作使用毛巾捲，能被動地活動伸展胸椎，改善寒背姿勢，預防背痛。



圖10. 完成動作

- 1 把一條毛巾捲成筒狀
- 2 輪流放置於胸椎上，同時伸展雙手
- 3 不要過度拱下背(腰椎)，主要伸展上背(胸椎)
- 4 移動 3至 4次, 各部位維持 2分鐘即可



## 伸展運動 | 瑜伽的眼鏡蛇式

這個動作能幫助強化脊柱兩側肌肉及局部肌肉，伸展整條脊柱，打開膊頭、胸肌及腹部



圖11. 起始動作



圖12. 完成動作

- 1 雙手放在床上
- 2 闊度稍為寬於肩膊
- 3 腰背及臂部肌肉用力，帶動腰背向後伸展的同時，可以雙手輔助將上身進一步往後拗動作，確保不聳肩
- 4 維持2-5秒，重複5次或以上，視乎個人能力

## 伸展運動 | 胸椎旋轉運動

這個動作能活動椎間關節之外，亦能有效伸展腰側及胸前的肌肉，有助增加胸椎靈活性、開胸減少圓肩。



圖13. 完成動作

- 1 側臥姿，承重側腳伸直，上方膝蓋彎曲 90 度
- 2 雙手先交疊身體一側，將下方膊頭旋出
- 3 接續將上方手臂，慢慢往向外伸展，達至胸椎旋轉
- 4 維持此姿勢 10 秒，保持平靜呼吸，反覆 10 次
- 5 完成兩側

## 強化運動 | 肩外旋

這個動作有助穩定肩關節，能有效減少因肩關節不穩引起的疼痛。

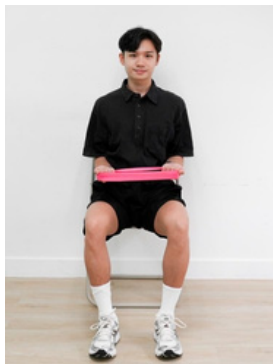


圖14. 正面

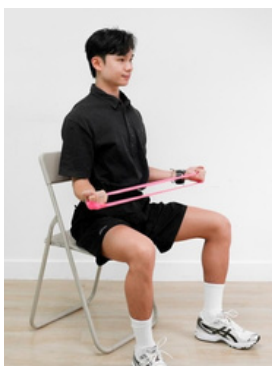
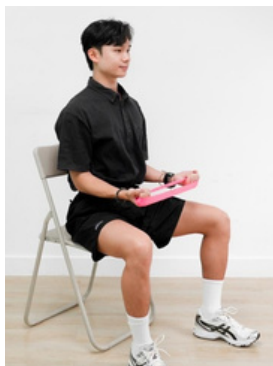


圖15. 側面

- 1 背部保持挺直，膊頭打開，肩胛骨往內收
- 2 手肘屈曲成90度，雙手手持橡筋帶放在腰側兩旁
- 3 肩膊往外旋轉同時將橡筋帶向外拉
- 4 整個過程保持手肘及手臂緊貼在腰側
- 5 然後慢慢回到開始時位置

# 肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆

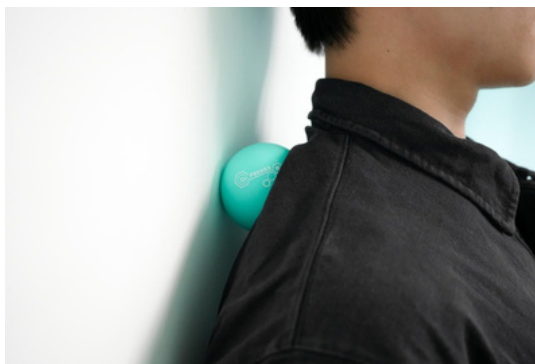


圖16. 示範圖 - 肩胛提肌/斜方肌

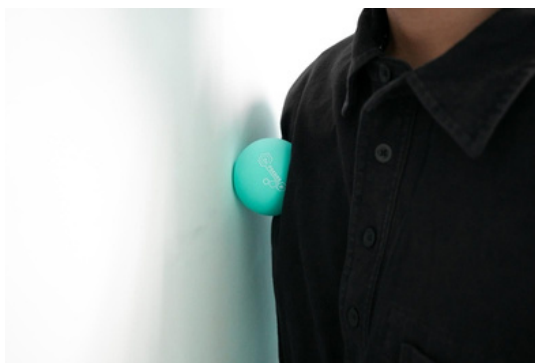
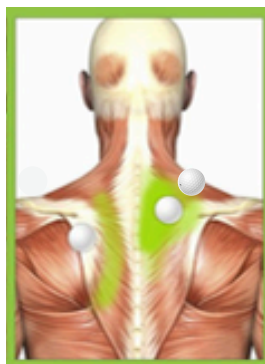


圖17. 示範圖 - 胸肌

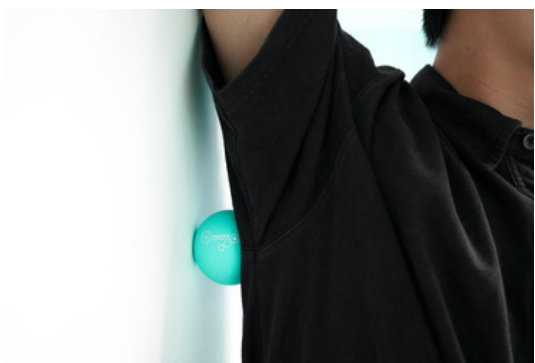
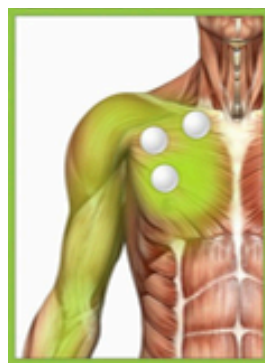
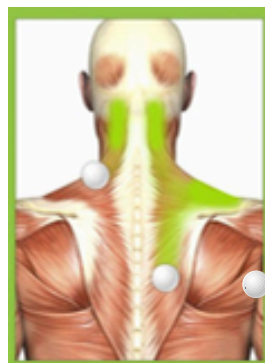
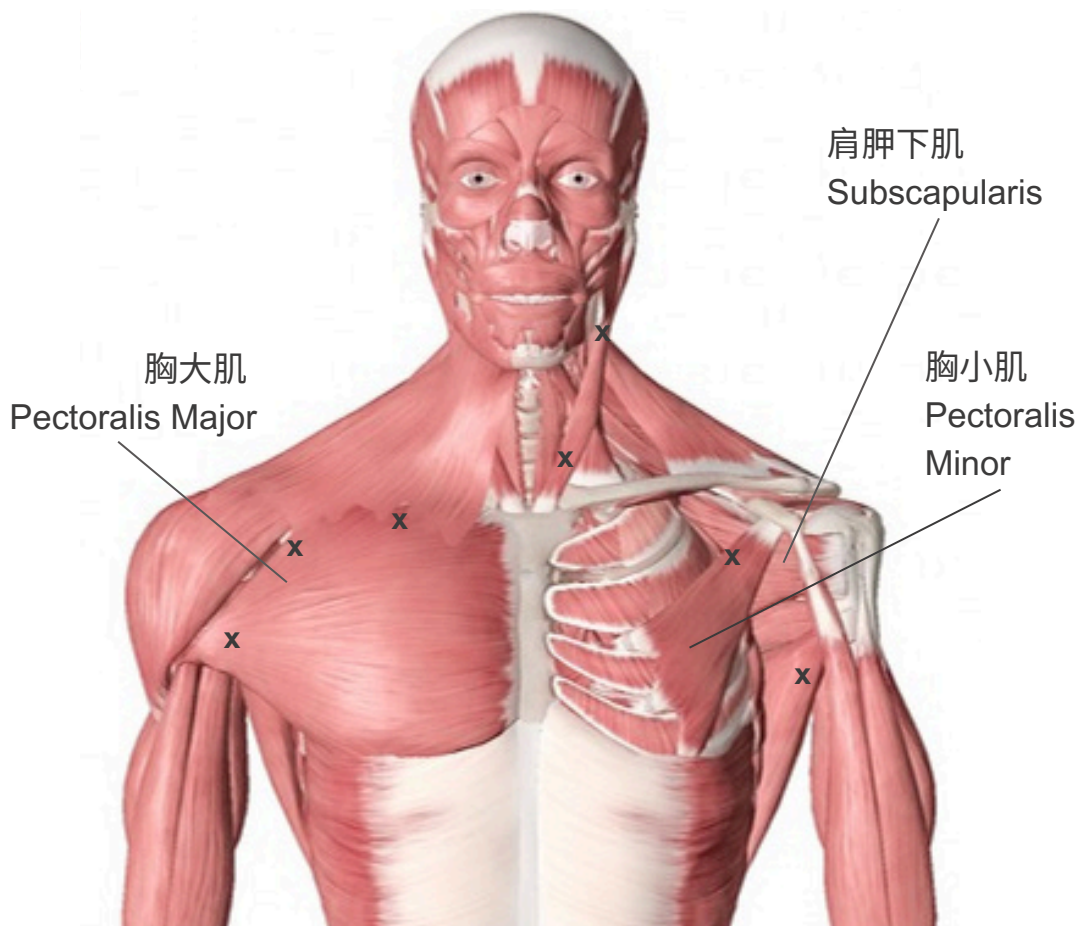


圖18. 示範圖 - 小圓肌/背闊肌



# 肌肉解剖圖及激痛點

## Muscle Anatomy and Trigger Points



胸大肌  
Pectoralis Major

肩胛下肌  
Subscapularis

胸小肌  
Pectoralis Minor

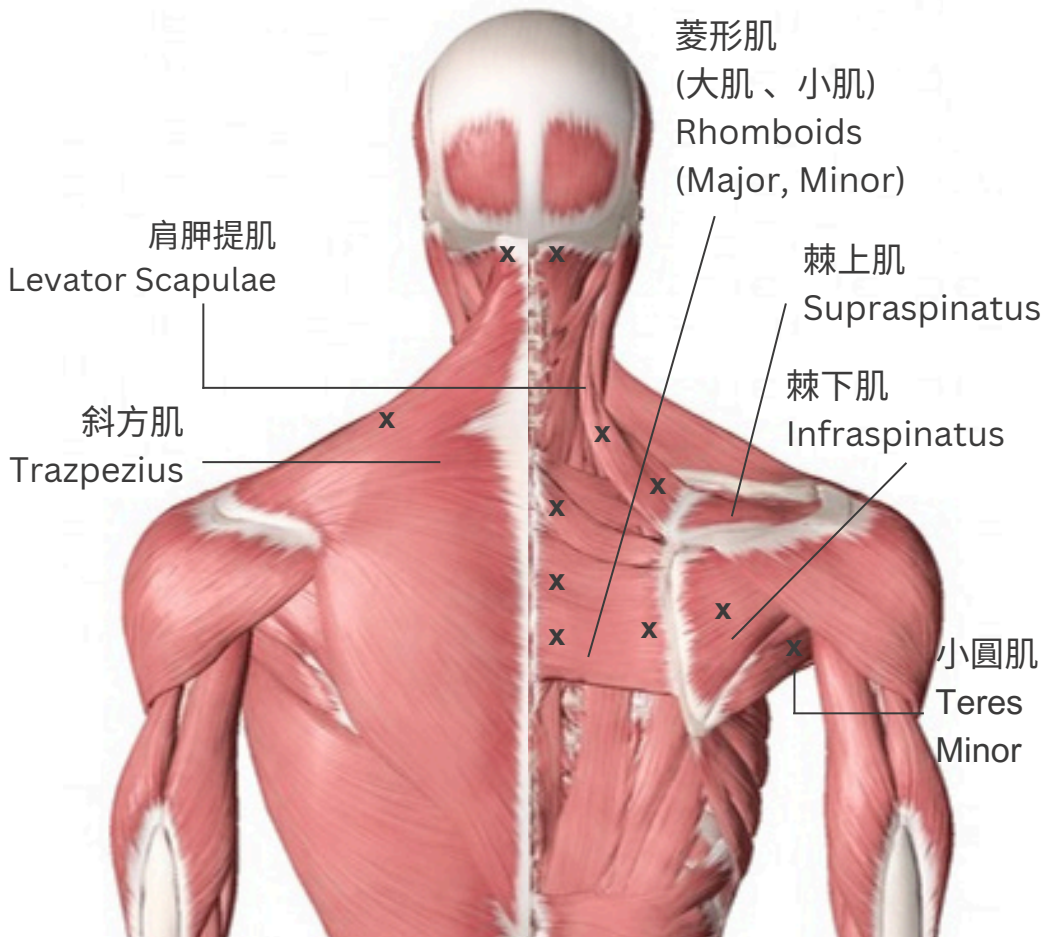
淺層肌肉  
Superficial

深層肌肉  
Deep

前 Anterior

# 肌肉解剖圖及激痛點

## Muscle Anatomy and Trigger Points



淺層肌肉  
Superficial

深層肌肉  
Deep

後 Posterior





樂動預健及物理治療中心  
Happy Prehab Physiotherapy Centre



# 預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室