

出遊塞車造成肩頸難受，萬芳醫院復健醫學部主任林硯農醫師教您輕鬆緩解

天氣終於放晴了，許多民眾連假期間趁著好天氣出門遊玩，不過連假出遊容易碰到交通阻塞的情況，這時民眾只能待在狹小的車廂裡好幾個小時，無法活動筋骨。在缺乏運動的情況下，不少民眾開始覺得肩頸、脖子痠痛，收假後紛紛跑去復健科報到。

萬芳醫院復健醫學部林硯農主任表示，長時間維持靜態姿勢過久，又缺乏定時運動，容易造成特定肌肉群緊繃進而造成肌筋膜疼痛症候群。尤其是汽車座位高度普遍偏低，開車時會稍微彎曲身體配合座位的高度，這對於肩頸來說是很大的負擔。



輕微的痠痛可以熱敷緩解不適，但疼痛時間若長達一週以上且範圍擴大，甚至出現麻麻的無力感，這時建議民眾趕緊就診，以釐清不適的緣由。收假後許多上班族需要久坐盯著電腦螢幕，林主任建議需要久坐的族群，可以撥空做個 5~10 分鐘的伸展運動，他也分享 3 招簡單的伸展動作，不限場地都可適用。【右圖：萬芳醫院復健醫學部主任林硯農醫師】



第 1 招肩頸伸展：肩頸簡易伸展動作示範。

1. 坐在椅子上，身體打直，一手扶著椅子保持平衡。

2. 再將右手放在左側耳朵上方，呼氣時頭部向右靠近肩部，雙肩放鬆下沉。

3. 保持 10~15 秒，再換另一側。

第 2 招曲臂背部伸展：背部伸展簡易動作示範。

- 1.坐在椅子上，身體挺直。
- 2.將右手手臂橫過胸前，手臂彎曲，左手手臂固定。
- 3.停留 10~15 秒再換邊。



第 3 招大腿伸展：大腿伸展簡易動作示範。

- 1.坐在椅子上，上半身挺直。
- 2.雙手扶住右腳，將右腳彎曲往側邊向上擡。
- 3.停滯 10~15 秒，再換另一邊。

動作示範：張堯舜物理治療師，每個動作建議做 5~10 組，早中午各做一次，效果更理想！

想！

(文/萬芳醫院)