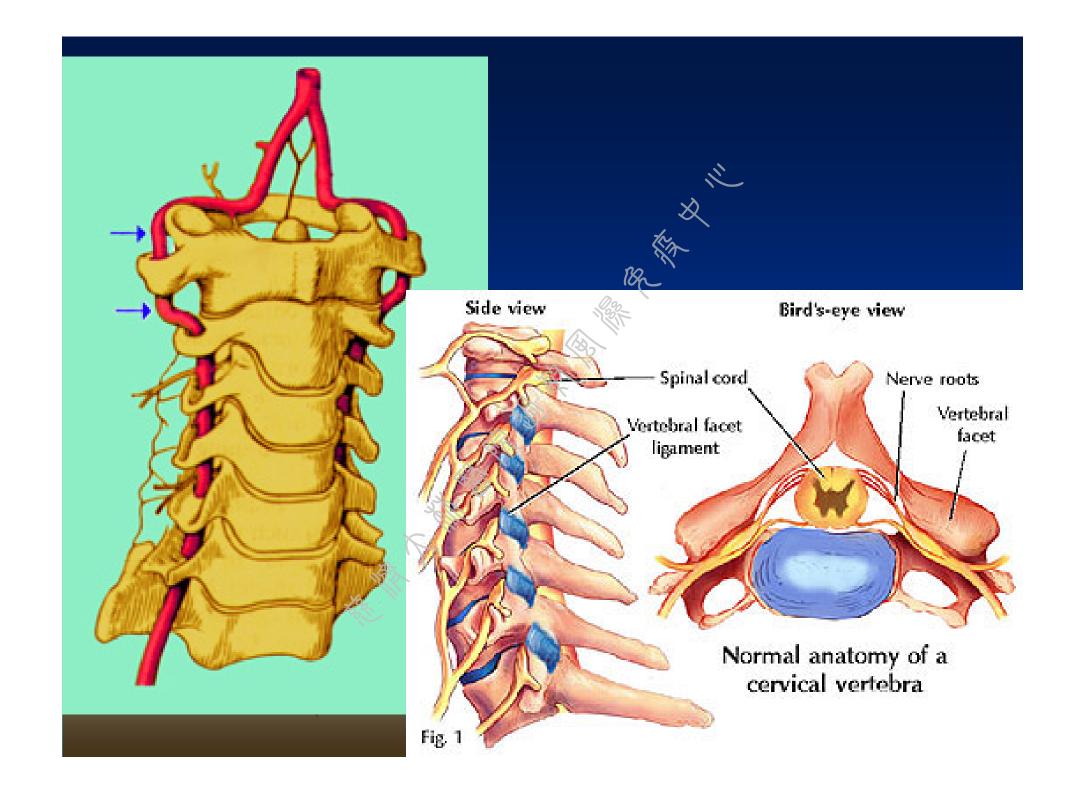
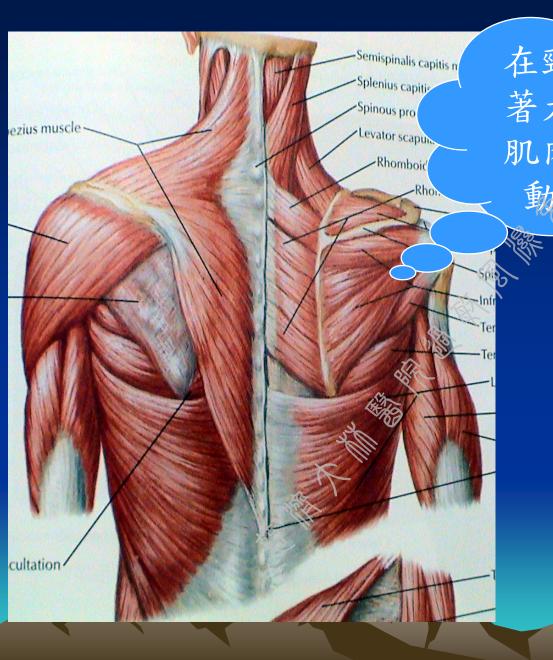


## 部的構造

- 頸椎
  - 7 節







在頸椎之間包覆 著大量的韌帶及 肌肉,做穩定及 動作的功能?

### 症狀

- 頸肩部酸痛、僵硬,活動愛限 頭肩部肌肉緊繃

  - 頸肩及上背部有壓痛點
  - 由頸部至上背、肩膀、手臂、手指有放射 狀之酸麻脹痛感參
  - 嚴重者會有上肢肌力減退,肌肉萎縮

#### 頸部酸痛的原因

- 精神壓力
- 姿勢不良
  - 過度使用同一肌肉群
- 外力的傷害 (車禍或運動傷害)
- 肌肉筋膜不正常緊繃,柔軟度變差
- 頸椎退化性病變
- 頸椎間盤突出
  - 壓迫神經或硬膜

### 頸椎治療性運動

- 針對局部僵緊的肌肉作伸展
- 增加頸椎關節活動,分數局部壓力點。
- ·加強肌力,增加肌肉的耐受性。 ·改善日常生活功能。例如:睡眠品質及工 作效率。

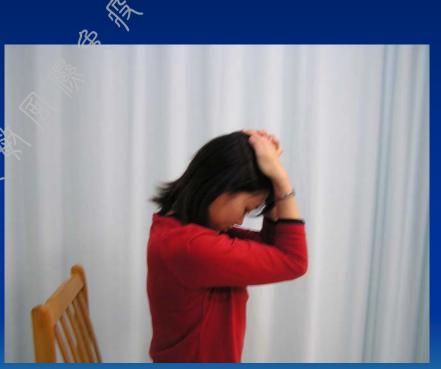
## 姿勢的調整



#### 伸展運動

## 達到引起些微疼痛的最大角度時,停留15秒





## 伸展運動 達到引起些微疼痛的最大角度時,停留15秒





## 伸展運動 達到引起些微疼痛的最大角度時,停留15秒



## 肌力訓練每次停留5秒,做10~75下





# 肌力訓練每次停留5秒,做10分5下





## 請鼓掌表示體貌

感謝聆聽