

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：落枕該怎麼辦

三、衛教日期：98年04月06日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：李惠敏物理治療師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

---

落枕該怎麼辦？

落枕有何症狀：

- 起床後發現頸部疼痛
- 無法從事某些特定方向的運動

落枕常發生在哪些肌肉？

- 提肩胛肌
- 斜方肌
- 胸鎖乳突肌
- 斜角肌

發生的原因

- 睡眠姿勢不正確
- 坐姿、站姿長期不良

預防與保健

- 注意維持正確的頸部姿勢
- 頸部關節活動
- 肌肉伸展運動

- 頸部雙側肌肉
- 頸部前側、後側肌肉

#### 正確姿勢（站或坐）

- 下巴向後縮，頭前彎

#### 正確姿勢（睡姿）

- 枕頭與頸部保持密合（若手還可以放進去，姿勢就不正確）
- 側睡，兩腳中間墊一個枕頭
- 仰睡，膝蓋下方要墊一個枕頭或薄被  
頸椎要有適當的支撐

#### 枕頭的選擇

- 適合的厚度
- 寬度要適中
- 軟硬度適個人愛好
- 枕頭期限：1~3 年更換

#### 頸部關節活動

- 頭向左右轉
- 頭部前彎
- 頭向左右側彎

#### 肌肉伸展運動

謝謝聆聽!!