

# 痠痛OUT！

## 治療師的肩頸放鬆術



主講人：王柏堯 職能治療師

演講日期：2019/10/23

# 網路搜尋的迷思

得到 答案 症狀	求助的 對象	中醫	Google 大神	賽斯書	新時代 療癒師	你阿嬤
頭痛		氣血 不順	癌症	信念 問題	業力	沒吃飽 沒睡好
腳痛		氣血 不順	癌症	信念 問題	業力	沒吃飽 沒睡好
肚子痛		氣血 不順	癌症	信念 問題	業力	沒吃飽 沒睡好
肌肉痠痛 <small>by暴走光工</small>		氣血 不順	癌症	信念 問題	業力	沒吃飽 沒睡好
生理痛		氣血 不順	癌症	信念 問題	業力	沒吃飽 沒睡好

本日上課邏輯

肩頸



本日目標  
理解如何伸展肩頸

下肢



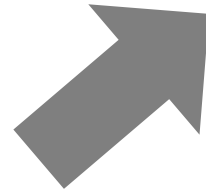
# 從夫妻臉談筋膜



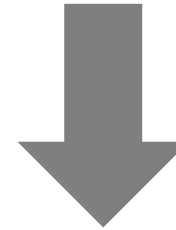
圖片引用自Google圖庫

# 夫妻臉有科學根據嗎？

Robert Zajonc



共享情緒



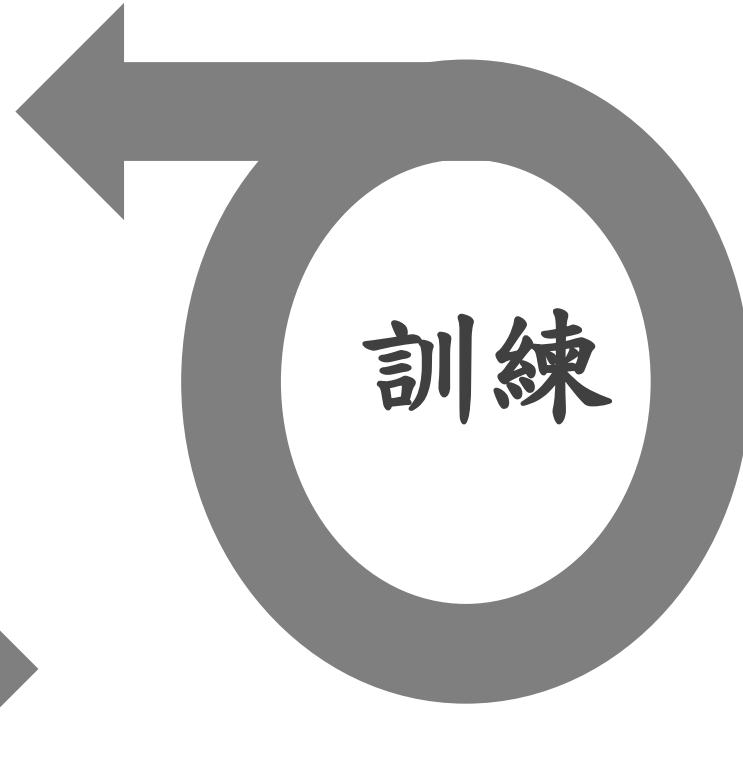
相似表情

圖片引用自Google圖庫

## 筋膜有彈性且可變化

- 追蹤25年夫妻表情
- 情緒與表情相似
- 筋膜有彈性且可變化
- 筋膜會定型

## 認識筋膜的兩種概念



## 什麼是筋膜？

- 一種結締組織
- 用以包覆肌肉、器官等
- 組織間の間隔、連結
- 維持與穩定姿勢
- 協助執行動作



# 筋膜長怎樣？



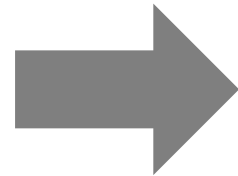
圖片引用自王凱平醫師 專欄文章

## 關於筋膜的小秘密

- 筋膜充滿水分與彈性
- 筋膜是網狀排列
- 筋膜張力依據功能而有不同
- 筋膜跨關節互相影響，全身性牽動
- 筋膜是可以被訓練的

## 筋膜與肩頸痠痛的關聯

不良姿勢



筋膜不平衡

圖片引用自Google圖庫

# 肩頸痠痛

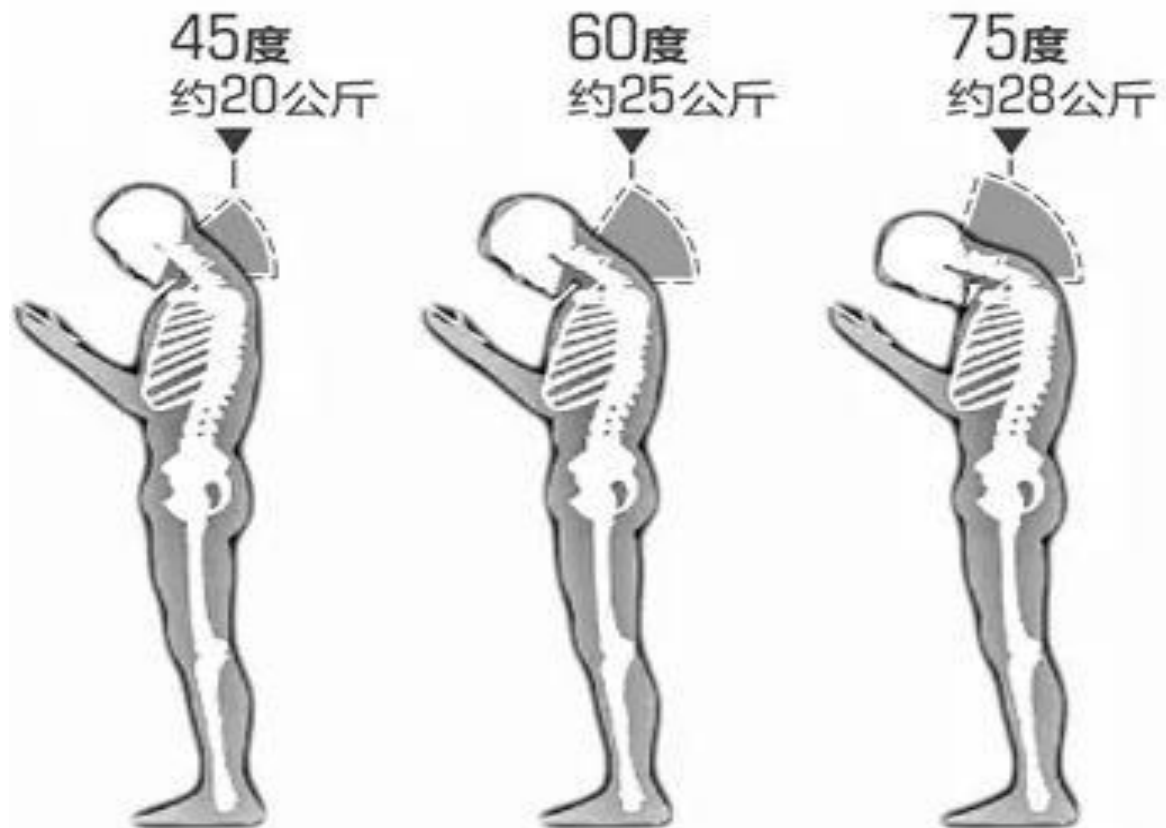
## 常見因素

- 頭太重
- 姿勢不良
- 桌面太高
- 頸椎疾病

## 次級因素

- 血壓過高
- 頸椎腫瘤
- 心理因素
- 牙齒發炎

## 頸椎角度與承重



圖片引用自Google圖庫

# 回想平常的姿勢



圖片引用自Google圖庫

如何改善肩頸痠痛

# 放鬆運動教學

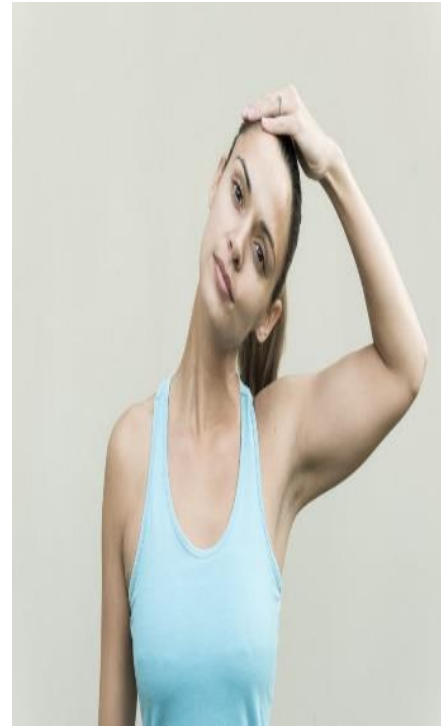


# 頸部放鬆運動

## 後傾式



## 側傾式

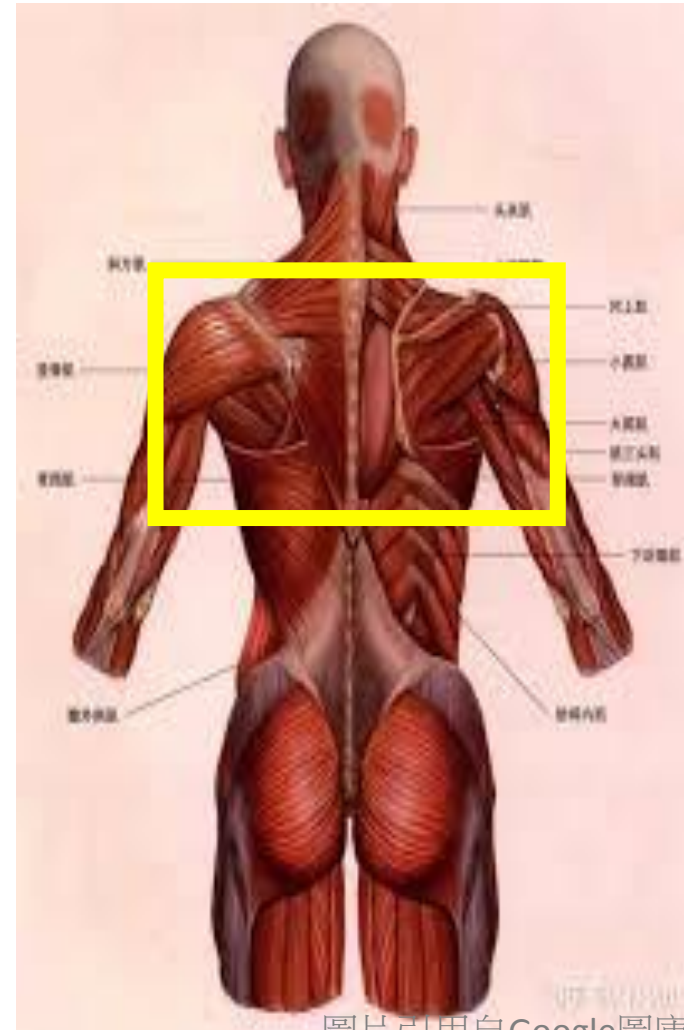


圖片引用自Google圖庫

# 上背疼痛

## 何謂上背痛

- 膏肓痛
- 姿勢不良
- 過度使用



圖片引用自Google圖庫

# 肩膀放鬆運動

## 貼牆上抬



## 聳肩式



圖片引用自Google圖庫

# 上胸放鬆運動



# 肩膀伸展式



## 搭配椅子增強伸展刺激



圖片引用自Google圖庫

## 解決肩頸痠痛的方法

### 解決肩頸痠痛小撇步

---

- 自己**按摩**不求人
- **小道具**，效果佳
- 強化訓練免惡化



# 運動次數建議

每組動作  
1分鐘

一回三組  
三種動作

一天三回



## 總結觀念1

- 遇到肌肉疼痛，先回想最近的生活型態
- 觀察數天，評估是否好轉？
- 若無好轉請就醫(復健科、骨科)
- 每天保持適當運動量，伸展肌肉群

## 總結觀念2

改變姿勢

運動強身