大口環根德公爵夫人兒童醫院
脊柱測研中心

職業治療
背部護理錦囊
之

頸部伸展及強化活動

避免頸緊膊痛，伸展活動是不可缺少的一個項目。伸展活動不僅能鬆弛因疼痛而變硬的肌肉，回復他們的柔軟度，還可以使痛患得到舒緩。而肌肉強化訓練，則可加強頸項肌肉的強度及耐力。如果能持之而行，可減低及預防頸部疼痛復發的作用。

活動規則

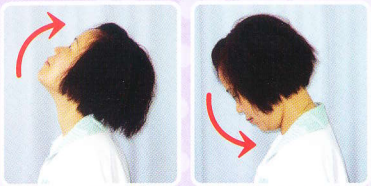
1 次數：每個動作重覆 2-4 次，每次維持 5-10 秒
2 態度：循序漸進，慢慢達成目標
3 速度：動作要慢，避免突然過度用力的動作，引致受傷
4 力度：(伸展) 肌腱感覺輕微拉開便可
(強化) 力度足以令頸部穩定便可

伸展及強化活動的作用

1 加速血液循環
2 拉長及放鬆疼痛和繃緊了的肌肉，以保持柔韌度
3 減低肌肉的張力
4 回復韌帶的長度，提升身體的活動範圍
5 減輕及預防腰酸背痛的機會
6 在減低疼痛後，提高頸部肌肉的活動能力及耐力

屈伸伸展 / 強化

伸展



強化

1 將頭慢慢傾後，至頸部感覺輕微拉開
2 維持5-10秒，然後將頭放回正中
3 再將頭向前慢慢垂低，至頸部兩側感覺輕微拉開

強化訓練：阻力加於額頭前或頭後，使頸項維持於同一位置上，維持5-10秒，放鬆

側向伸展 / 強化

伸展

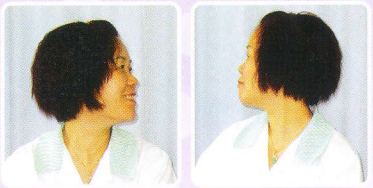
強化

1 將頭向左側慢慢垂低至右邊頸部感到輕微拉開
2 維持5-10秒，然後將頭放回正中
3 再將頭慢慢向右側垂低至左邊頸部感到輕微拉開

強化訓練：阻力加於頭頂兩側，使頸項維持於同一位置上，維持5-10秒，放鬆

旋轉伸展 / 強化

伸展



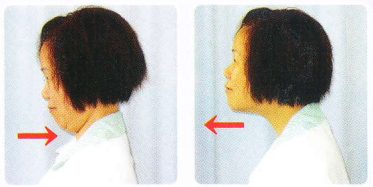
強化

1 將頭向左轉慢慢移至右邊頭部感到輕微拉開
2 維持5-10秒，然後將頭放回正中
3 再將頭慢慢向右轉至左邊頸部感到輕微拉開

強化訓練：阻力加於頸頂兩側，使頸維持於同一位置上，維持5-10秒後，放鬆

前後伸展 / 強化

伸展



強化

1 頭部維持正中，慢慢向前牽引至後頸部感到輕微拉開
2 維持5-10秒，然後將頭放回正中
3 再將頭慢慢向後收縮，盡量貼近下巴

強化訓練：阻力加於下巴或後尾枕上，使頸項維持於同一位置上，維持5-10秒，然後放鬆

頸痛通常與肩膊緊痛有著緊密的關係。所以在頸緊膊痛時，我們也可進行肩膊伸展來減輕痛患。

肩膊上升

1 維持腰背挺直，坐或站立著
2 將兩邊膊頭同時向上盡量提起
3 然後慢慢放鬆

臂膊提升

1 維持腰背挺直，坐或站立著
2 將左邊手臂向右拉，儘量貼近胸前
3 然後慢慢放鬆

肩膊旋轉

1 維持腰背挺直，坐或站立著
2 將兩邊膊頭同時慢慢向前轉動
3 然後慢慢向後轉動

如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師

電話：29740302

醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

THE DUCHESS OF KENT CHILDREN'S HOSPITAL AT SANDY BAY
大口環根德公爵夫人兒童醫院