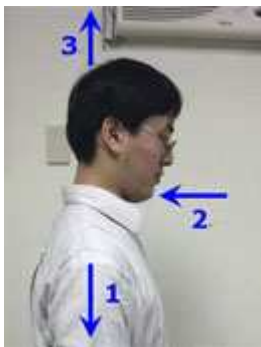


## 5月9日就是母親節了!

媽媽們整天忙著照顧孩子、做家事，偶爾肩頸僵硬酸痛是難免的，如何好好照顧自己，以免變成長期的酸痛呢？教您幾招撇步！一般坐辦公桌的上班族也適用哦！

- 一天三次，持之以恆，儘量不要等到酸痛發作了才做操。
- 運動過程中勿憋氣，保持和緩的深呼吸，每個深呼吸持續 5-8 秒。
- 動作以溫和緩慢為原則， 感受自己的肩頸肌肉的伸展，緊繃微酸的感覺是正常的，若是感到酸痛則表示用力過度，宜減輕力道。
- 每個動作持續 30 秒( 或 6 次深呼吸 )以上，做 3 次。



前後頸部肌群平衡：

1. 雙肩下沈
2. 頭微低、縮下巴
3. 維持頭微低、雙肩下沈，感覺自己的後腦勺彷彿有一條細線往上拉



後外側頸部肌肉伸展：

1. 手心向上，手臂平舉 45 度
2. 頭轉向同側，注視自己的手
3. 另一手輕輕地將頭向下壓 (做完換對側)



前外側頸部肌肉伸展：

1. 肩膀下沈，手伸直貼緊在身側，另一手從身後抓住手肘固定
2. 頭先轉向同側，再斜向上抬頭看天花板
3. 做完換對側



#### 後背肌群伸展：

1. 雙手互握手肘，平舉 90 度
2. 手肘向前延伸，感覺後背肌的伸展



#### 肩胛肌群伸展：

1. 右手平舉摸對側肩膀，左手扶右手肘
2. 腳張開與肩同寬，骨盆固定不動，上身向左轉 90 度
3. 直接向下彎，讓右手肘靠近地面
4. 做完換對側



#### 前胸肌群伸展：

1. 雙手放在臀部上
2. 手肘向後打開，做擴胸動作
3. 維持擴胸姿勢，雙肩下沈



#### 後背肌肉收縮：

1. 雙手在身體後側緊握
2. 兩手肘伸直
3. 向後上方抬高



#### 肩部下沈運動：

1. 坐在椅子的前端，手撐在椅子的後端
2. 肩部下沈、手向下撐，讓臀部略為離開椅子

台大醫院復健部