



活化肩胛骨自由度－肩頸傷害遠離你（系列二）

肩胛骨的活化運動

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

肩關節具備很大的活動自由度，讓我們的上肢保有最佳的功能性，但肩關節能如此動得輕鬆、動得自如，其關鍵在於「肩胛骨穩定度」。上一期跟大家分享了不良姿勢（如脖子前傾及駝背）會造成肩胛骨（靜態）排列位置方面：容易出現過多的「前傾、向下旋轉、內轉動作」；當與肩胛骨有相互連結的肌肉群因為姿勢改變或不正常鍛鍊結果，讓這些肌肉會出現肌張力不平衡（有的太鬆無力、有的太緊繃）現象，這樣就會影響「肩胛肱骨節律」，只要肩膀一動，就容易出現肌肉用錯力的問題（身體在不對的時機，用不適當的肌肉去出力）。只要這個扮演控制上肢活動的方向盤（肩胛骨）變不穩了，那肩膀或肩頸的傷害就會離你越來越近哦！本期就延續上一期系列，來跟大家分享如何自我覺察身體與重新自我設定（活化肩胛骨）。

肩胛骨活化運動

在開始進行肩胛骨動作活化運動前，您需要先檢視一下您的「呼

吸型態」，要持續保持腹式呼吸（吸氣時上腹部突出，吐氣時上腹部內凹，應避免胸式呼吸）。接著，需花點時間來行自我矯正駝背（減少胸椎前彎曲度）及頸部前傾，能讓身體重新回復挺直姿勢，最後才是著手進行「肩胛骨活化運動」，這樣能有效增加肩胛骨活動度與穩定度，來預防或治療相關的肩頸傷害。

運動處方建議：系列運動每日至少做3次，每次每個動作重覆做5-10下/做3回。

- （一）腹式呼吸再訓練：駝背姿勢容易養成習慣性的胸式呼吸，相關減少橫膈的作用，弱化身體的內核心，核心穩定不足，肢體活動表現就會變差。（圖一）
- （二）胸大（小）肌伸展運動：藉由伸展胸大肌與胸小肌，減少肩胛骨前傾（駝背圓肩）問題。（圖二）
- （三）頸椎復位（縮下巴）運動：可



(圖一)腹式呼吸：採用鼻吸嘴吐方式練習，吸氣下腹膨出，吐氣內縮(避免胸式呼吸哦)



(圖二)胸肌伸展運動：將一手軸平貼於門檻邊緣，肩與身體成90°及約145°，然後身體緩慢前傾，感受胸肌被伸展到程度，維持姿勢約10-15秒。



(圖三)頸椎復位(縮下巴)運動：眼睛直視前方，可用一手指後推下巴引導做出頸椎後縮動作。

強化頸椎深層屈曲肌肉群，矯正頭頸部前傾問題。(圖三)

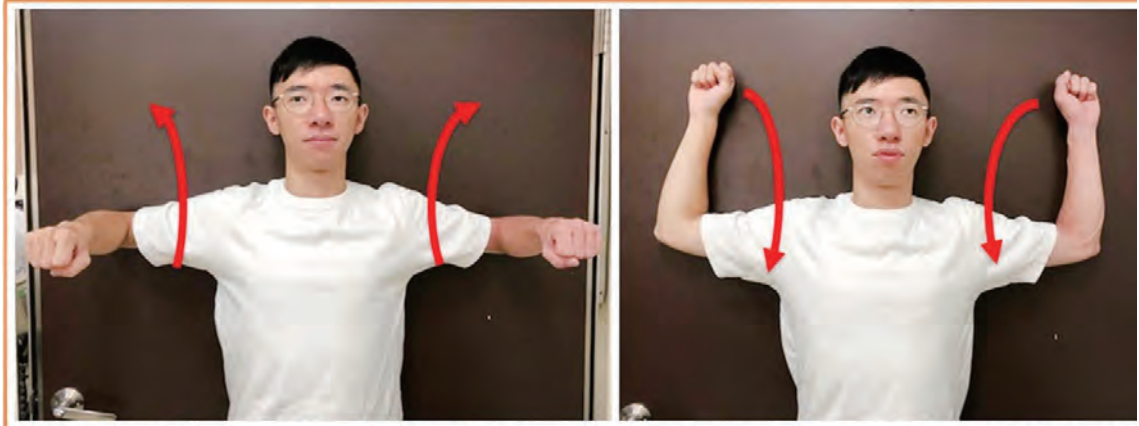
(四)貼牆運動：可強化肩胛骨內縮效果，減少肩胛骨前傾與向下旋轉動作。(圖四)

(五)開瓶器運動：類似紅酒開瓶器開瓶概念，強化肩胛內縮動作、促進拉提頸椎效果。(圖五)

(六)肩胛骨後縮訓練：利用彈力帶(繩)，針對容易變弱の中、下斜方肌及菱形肌做肌肉力量強化訓練。(圖六)

(七)肩胛動作靈活度(時鐘意念)訓練：藉由意念來訓練大腦在適當時間活化適當的肌肉收縮能力。訓練時先用意念在肩膀的中心位置畫出一個時鐘，再依序練習將肩胛骨動往任一時刻作定點(如動往12點鐘方向→回正→再動往3點鐘方向等)練習。最後再以順時鐘→逆時鐘轉動肩膀360度做收尾。(圖七)

(八)肩胛骨穩定運動：站姿身體前傾，將手撐於球上，盡可能維持上肢穩定不晃動。能穩定不晃動後，可以開始練



(圖四) 貼牆運動: 肩胛骨維持平貼牆面, 雙手平舉90°做肩外轉動作。雙手盡可能貼到牆, 然後維持5-10秒。

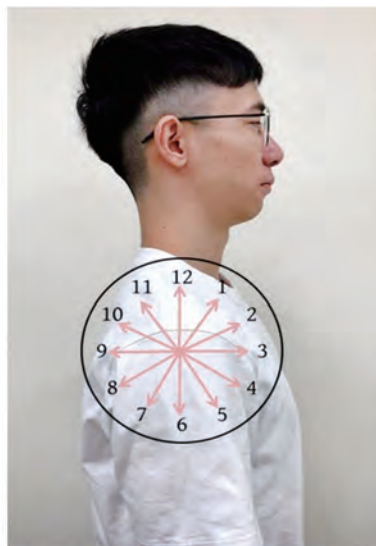


(圖五) 開瓶器運動: 肩胛骨維持平貼牆面, 雙手成(英文字W), 在上下滑動上臂。



(圖六) 貼牆運動: 肩胛骨維持平貼牆面, 雙手平舉90°做肩外轉動作。雙手盡可能貼到牆, 然後維持5-10秒。

習微幅移動球, 但整過程要維持垂肩及肩胛部後縮的狀態。(圖八)



(圖七) 肩胛動作靈活度 (時鐘意念) 訓練



(圖八) 肩胛骨穩定運動: 藉由球面的不穩定性來誘發肩胛周圍肌肉的共同收縮性與微調性, 強化肩胛穩定度。