



肩頸痠痛手酸手麻有解 - 「神經動態伸展（下）」

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

上兩期醫訊跟大家分享有關於低頭(3C)族造成肩頸痠痛、落枕、骨刺壓迫及椎間盤突出等頸神經病變問題，考量現今新冠肺炎疫情，減少外出，那如何在家DIY自己來伸展與緩解症狀。這一期持續跟大家介紹「拉神經 (Neurodynamic techniques) 技巧」能緩解神經因受壓迫而發炎、腫脹、疼痛等症狀，它是一種藉沿著神經走向順勢讓神經滑動更好，讓神經恢復彈性、滑動能力的治療技術。以下就來跟大家分享一下。

在開始自己操作「神經動態伸展運動」前，您必需先讓您的頸椎回到中立位置(頸椎神經壓力最小)，請您做「縮縮下巴」及「擴胸」動作。然後再開始神經動態伸展操，如此一來，可避免因伸展運動造成不必要的神經二次傷害。(動作請參照上一期)

哪些情況需要做「尺神經動態伸展」呢？

- (1) 頸神經根壓迫
(Cervical radiculopathy) :
尤其是手機愛用低頭族們哦
- (2) 第7-8節頸神經根、第1節胸神經根壓迫
(Cervical radiculopathy)
- (3) 肘隧道症候群
(Cubital Tunnel Syndrome, CTS)
- (4) 手肘關節骨折後期
(elbow fracture)
- (5) 雙重擠壓症候群
(Double crush syndrome)

操作之注意事項：

伸展拉長到「感覺一點緊緊」的就好，伸展到位後不停留(預防神經缺血)，依序回到原始位置，來回(重覆)滑動伸展10次(一天做2-3次)，過程如果越做症狀越麻越痠痛應立即停止，建議在由物理治療師親自指導後再行練習哦。





▲「尺神經 (Ulnar nerve)」神經動態伸展