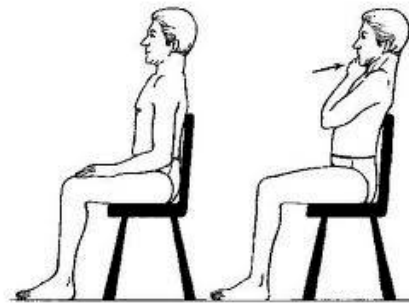


臺中榮民總醫院復健醫學部
骨科物理治療運動處方
頸部居家運動

◎ 下頸椎伸展運動

1. 站或坐在椅子上，平視前方，身體挺直
2. 緩慢且平穩地向後移動頭部，保持視線水平，不往下或往上看
3. 收出雙下巴，直到不能再向後為止，緩慢的去與回
4. 可使用手引導，若有一面鏡子可增加動作的準確性

次數頻率：一天__次，一次__下



◎ 上胸椎伸展運動

1. 先執行上一個動作，雙手交握於後頸
2. 身體靠著椅背後仰直到不能再向後為止，緩慢的去與回

次數頻率：一天__次，一次__下



◎ 斜角肌牽拉運動(牽拉右斜角肌為例)

1. 坐在椅子上，平視前方，身體挺直
2. 用左邊耳朵盡量貼近左邊肩膀
3. 左手放頭上，把頭盡量壓靠近左邊肩膀，維持 30 秒後放鬆

4. 可右手抓住椅子，避免右肩抬高

次數頻率：一天__次，一次__下



◎ 上斜方肌牽拉運動(牽拉右上斜方肌為例)

1. 坐在椅子上，平視前方，身體挺直
2. 頭轉向左側，收下巴，低頭眼睛看左腳
3. 左手放頭上，往左腳方向下壓，維持 30 秒後放鬆

4. 右手抓住椅子，避免右肩抬高

次數頻率：一天__次，一次__下



RECOURCE: <http://lower-right-backpain.com/wp-content/uploads/2013/11/Head-Retraction.jpg>, <http://pbmassage.com/wp-content/uploads/2013/08/UpperTrapeziusStretch.gif>, http://1.bp.blogspot.com/_Cl5wZ-7ioM/TUCVawjWqtI/AAAAAAAAAAdc/_bacxvlf7o/s1600/trapezius-neck-stretches.jpg, https://media.lanec.edu/users/howardc/PTA104/104SpineIntervention2/Thoracic_stretch.jpg

