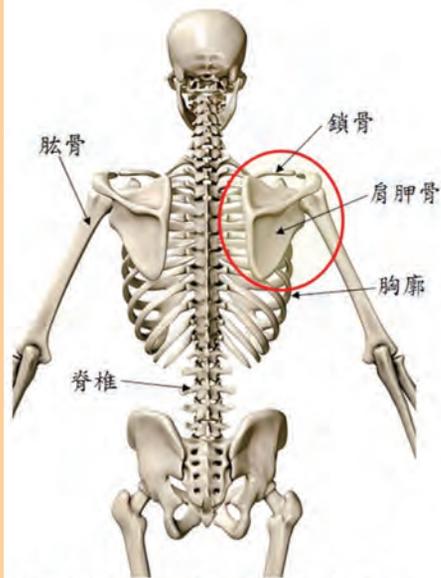




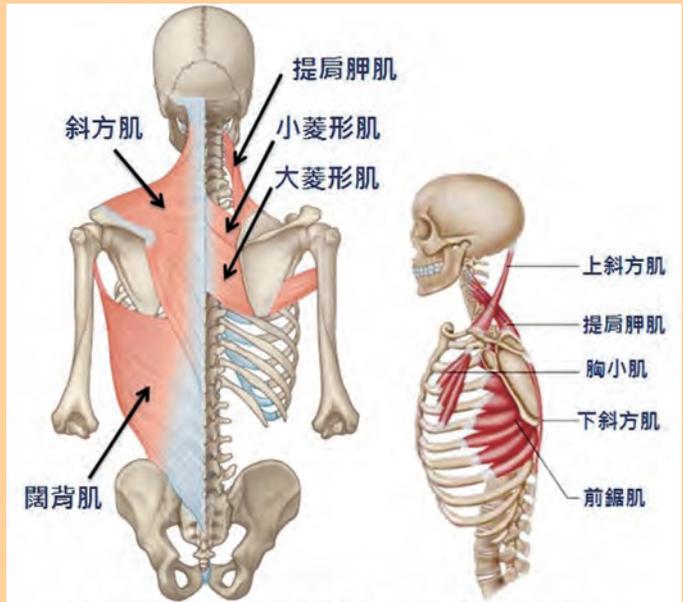
活化肩胛骨自由度－肩頸傷害遠離你（系列一）

駝背對肩胛骨的影響

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文



(圖一) 肩胛骨解剖位置示意圖，提供上肢骨與中軸骨間的連結角色。骨盆帶提供下肢骨與中軸骨(脊椎)作連結。



(圖二) 肩胛骨提供肩頸及軀幹部份肌肉附著，所以肩胛骨所處的位置改變，都將影響這些肌肉間的張力平衡。

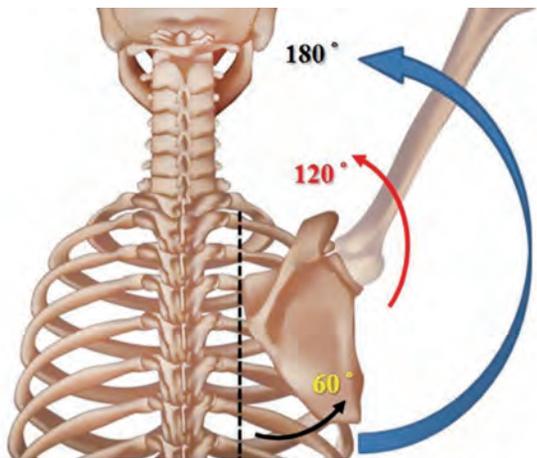
「肩胛骨」是位於胸廓上的一塊類三角型骨，是構成我們所謂肩關節的重要骨頭（圖一）。

肩關節能動得輕鬆、活動角度自如，重要關鍵就在於「肩胛骨」。除此之外，來自於頸部及軀幹（背部）的一些肌肉群附著於肩胛骨的特定位置（圖二），所以當肩胛骨本身的位置不對或這些與肩胛骨相連接的肌肉群發生肌力或肌張力不

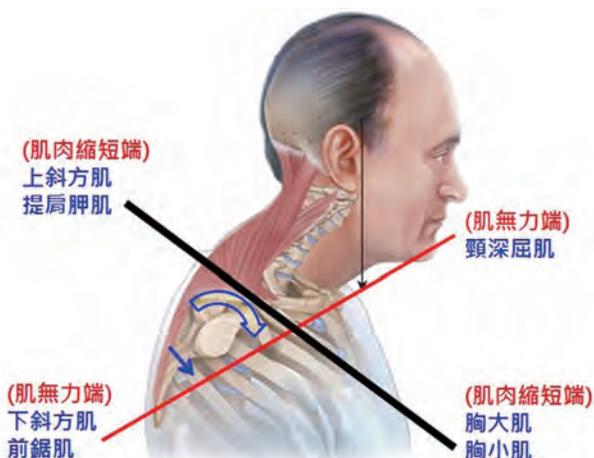
平衡（肩胛骨動態失衡），都將對肩關節活動表現造成影響，甚至影響頸椎，因此，容易造成肩頸關節相關傷害（肩夾擠症候群、鈣化性肌腱炎、滑液囊炎、頸神經病變等）。本文就來跟各位讀者分享肩胛骨對肩頸傷害的影響與如何自我練習預防傷害的小技巧。

「駝背」對肩胛骨位置的影響

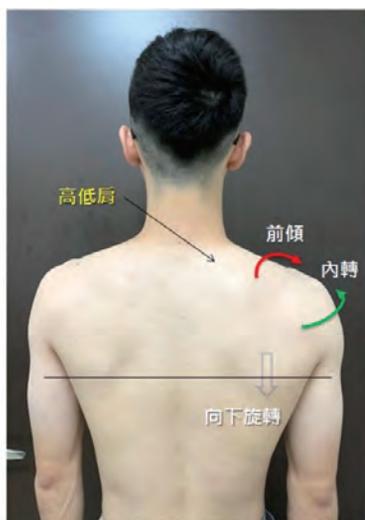
肩胛骨可以說四面八方都有特定肌肉附著於上面，正常情況下穩



(圖三) 肩胛肱骨節律(Scapulohumeral Rhythm) 示意圖：
肩外展180°其肩盂關節與肩胛骨協同動作貢獻度



(圖四) 上交叉症候群：伴隨相關不同肌肉群的變緊及變無力，造成肩胛骨受不平衡的肌張力牽引而改變排列位置。



(圖五) 駝背(胸椎前彎)對肩胛骨排列位置的不良影響

穩的吸附在胸廓上方(肩胛骨可以比喻成汽車方向盤)，當我們有意識的要作出舉手、伸手等等上肢運動時，肱骨與肩胛骨間會很自然的配合

關聯性呢？當我們長期或習慣性處於頸部前傾，往往自然而然的駝背姿勢(胸椎前傾)就此形成，肩頸部周圍肌肉群也會因此容易出現張力不平衡(有的鬆、有的過緊)現象，這就所謂的上交叉症候群(upper cross syndrome)(圖四)。因為肩頸肌肉與肩胛骨有連結最終導致原先穩穩吸附於胸廓上的肩胛骨便會順應胸廓結構位置改變而出現過多的前傾、向下旋轉、內轉動作(圖五)。

演出，互相協調(相關肌肉協同收縮)，讓肩關節能產生最大的活動範圍。舉例來說，當我們手能自然外展舉手(180度)到底，其中肩胛骨向上向外轉動約60度，肩關節(肱骨)則貢獻額外120度的外展轉動(圖三)。說明其肱骨與肩胛骨間的協同動作幅度比例約為2:1(此現象稱-肩胛肱骨節律)。

肩胛骨的動態失衡(Scapular dyskinesia)

肩胛骨過多的前傾及向下旋轉等動作發生，就會降低肩胛肱骨節律的順暢度(肩胛骨方向盤變不穩)，因此而干擾並限制肩關節活動的自由度。同時在這方向盤(肩胛骨)不穩定情況下，當肩關節活動時，大腦會常下錯指令，就會在

肩胛肱骨節律跟駝背又有什麼



不對的時間用不對的肌肉群去收縮、去產生動作（此就稱之為肩胛骨動態失衡）。

現在請您可以自己嘗試一下，你會發掘駝背對肩胛骨的影響，當您處於駝背姿勢下，試著舉手過肩，您會發現動作變得不太順暢容易，角度不足，甚至會伴隨肩膀疼痛（因為肩胛骨前傾下旋，當手臂上抬，肩峰下空間會變窄，旋轉肌會被夾擠或供給血流受阻，可能加速肩夾擠症候群發生率）現象發生。這時，請你試著挺起胸來、縮一點下巴後，在嘗試抬起手看看，你將會發現，手可以抬得更高更容易，甚至肩膀也變不疼痛了。這就是駝背如何改變肩胛骨位置，而造成肩頸部問題可能原因（圖六）。所以駝背會直接去影響肩胛骨的靜態位置並誘發不良的神經肌肉（動態）控制能力，因此，出現代償動作，日子久了，肩關節傷害必然發生。

結語

長期或習慣性的不良姿勢維

(A) 直立姿勢



(B) 駝背姿勢



(圖六)比較直立站姿與駝背姿勢對肩胛骨排列位置的影響

持，會導致身體結構性的改變，透過全身的肌筋膜張力改變，連帶產生肌肉張力不平衡現象，就會讓比喻為控制上肢運動表現方向盤的肩胛骨變不穩，方向盤控制不穩了，那當然肩關節活動起來也會變不靈活、不自然，久而久之便出現代償動作，這就種下了肩頸傷害的因，果不其然就容易導致肩頸關節相關傷害（肩夾擠症候群、鈣化性肌腱炎、滑液囊炎、頸神經病變等）。

（下一期將為大家介紹如何透過簡易運動來活化肩胛骨，避免肩頸部

傷害，敬請期待）

