

彰基職業衛生健康會訊

別讓肩頸酸痛找上你

第 005 期

前言

現代人常因姿勢不良或肩頸部肌肉過度使用導致肩頸酸痛，本期將介紹肩頸痠痛預防與保健。

什麼是肩頸酸痛？

因長期姿勢不良或肩頸部肌肉過度使用，產生頸部疼痛及活動受限，嚴重時會有神經壓迫，產生疼痛(傳到手臂)或酸麻及肌肉無力等情形。



發生原因：

1. 姿勢不正確或長時間維持同一姿勢：造成肌肉過度疲勞，如電腦螢幕及枕頭太高或太低，躺著看書、看電視，長時間低頭工作、滑手機、打字等。
2. 家庭主婦經常性低頭做家事、切菜、餵奶等。
3. 頸椎退化、椎間盤突出造成神經壓迫、骨刺、腫瘤。
4. 肩頸曾經受傷、外力撞擊。



臨床症狀：

1. 頸部、肩膀、手臂附近的疼痛
2. 肌肉緊繃、僵硬、頸部活動度受限
3. 手臂酸麻、手抬不起來
4. 睡眠障礙



治療方法:

復健治療：熱敷、冰敷、紅外線、超音波、電療、牽引、貼紮治療等。

藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用小劑量類固醇局部注射。

運動治療：

* 從事牽拉運動時，動作要緩慢，避免產生劇烈疼痛，到了動作範圍極限時，每個動作維持 5-10 秒再放鬆，重複做 5 次。



* 肌力訓練 - 每個動作維持 5-10 秒，再放鬆，重複 10 次。



(以上內容部份摘錄於文章部分內容摘錄於【台北市立聯合醫院物理治療組】)

	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		李育慶	週一上午、週四下午
		陳琬青	週二上午 (職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	張常勝	週二上午、週三上午
雲林	彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	郭真一	週三下午
	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	賴育民	週一上午 (第一、三週)
		葉昌明	週二上午
	臺大醫院雲林分院	朱柏青	週二、三上午
		李念偉	週三上午、週四、五上午



焦點新聞



下期預告

呷菜ㄇㄩˇ健康(談素食飲食指標)

彰基中區職業傷病防治中心·主要任務為提供職災患者更周全的照護·包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2015 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理