

台北市藥師公會 物理治療講座

認識身體： 肩頸痠痛成因及處理

主講者：楊承瑞



國家認證物理治療師
瑞稞適能中心負責人
專長動作訓練改善疼痛狀況

介紹自己



圖片取自網路

介紹自己



圖片取自網路

介紹自己



圖片取自網路

介紹自己



圖片取自網路

介紹自己





國家認證物理治療師
瑞稞適能中心負責人
專長動作訓練改善疼痛狀況

美國
運動醫學會私人教練講師
澳洲
S.S.I特殊族群訓練教練講師
澳洲
S.S.I療癒按摩講師

痛是什麼

什麼時候會發生疼痛？

緩解的方式

痛為什麼反覆發生

不再復發的關鍵



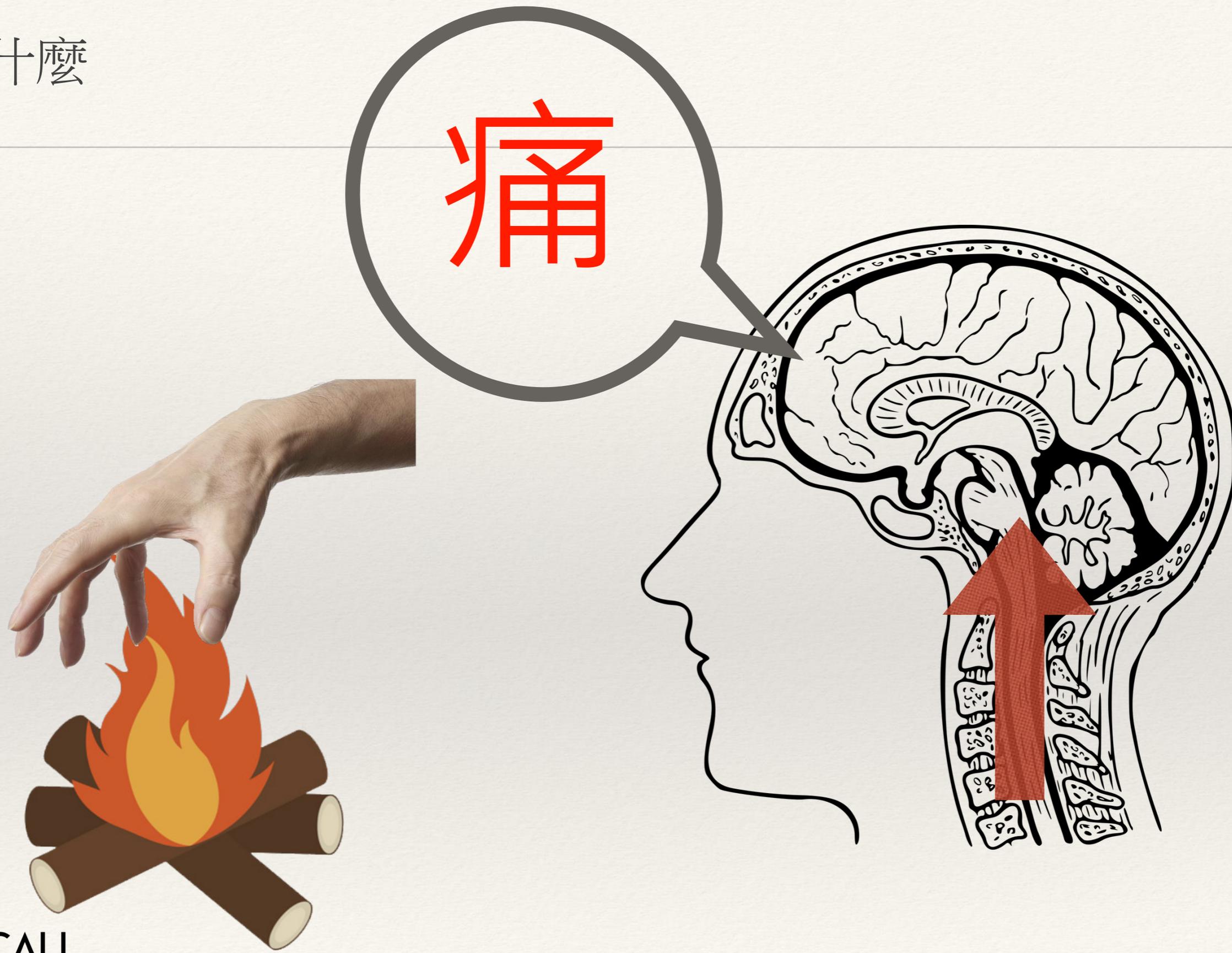
圖片取自網路

痛是什麼



圖片取自網路

痛是什麼



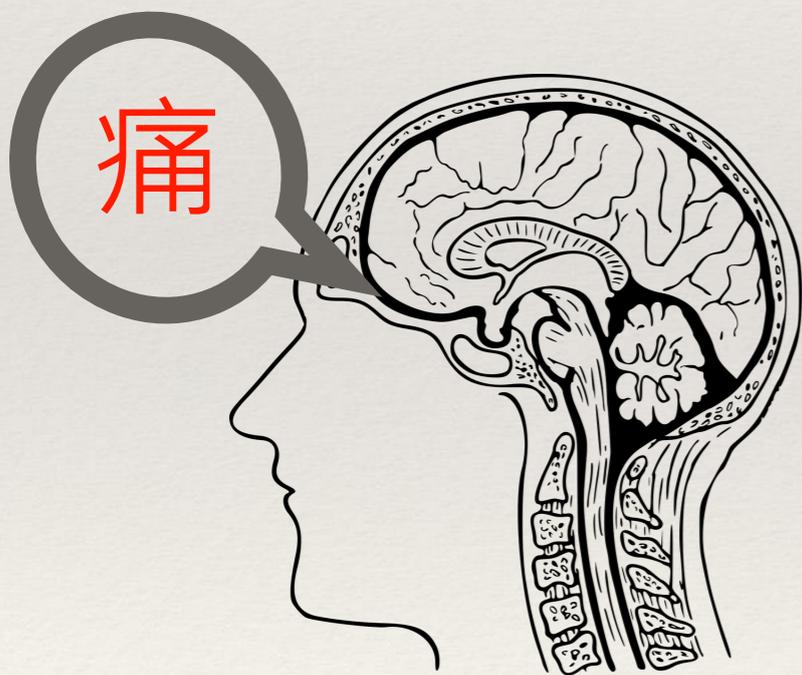
痛是什麼

❖ 疼痛的路徑

解讀

傳遞

原因



神經

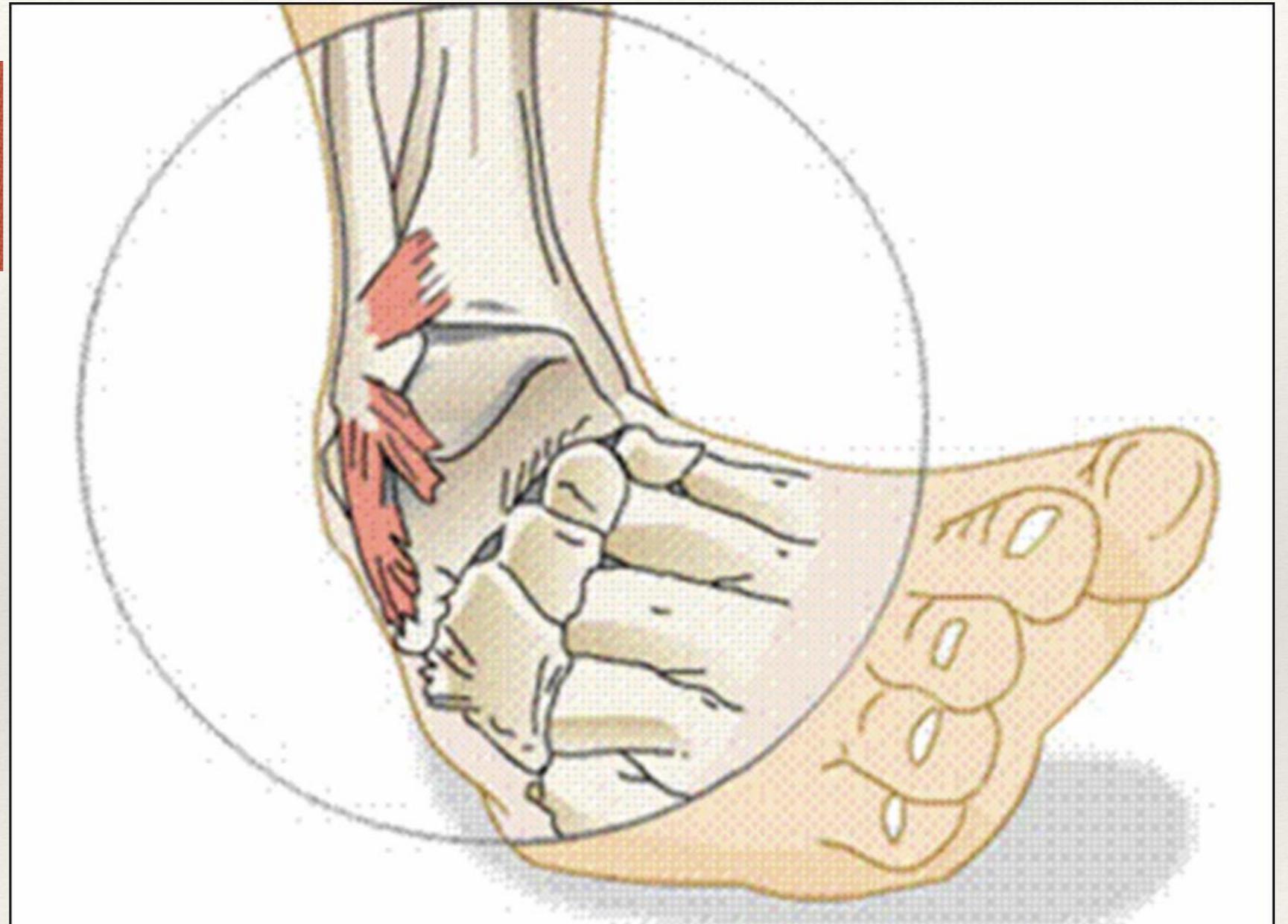


痛是什麼

- ❖ 不舒服的感覺，讓你留意身體的狀況
- ❖ 功能：維持身體正常、迴避危險
- ❖ “大腦”解讀的身體傳回來的訊息

什麼時候會發生疼痛

受傷
扭傷、拉傷



圖片取自網路

什麼時候會發生疼痛

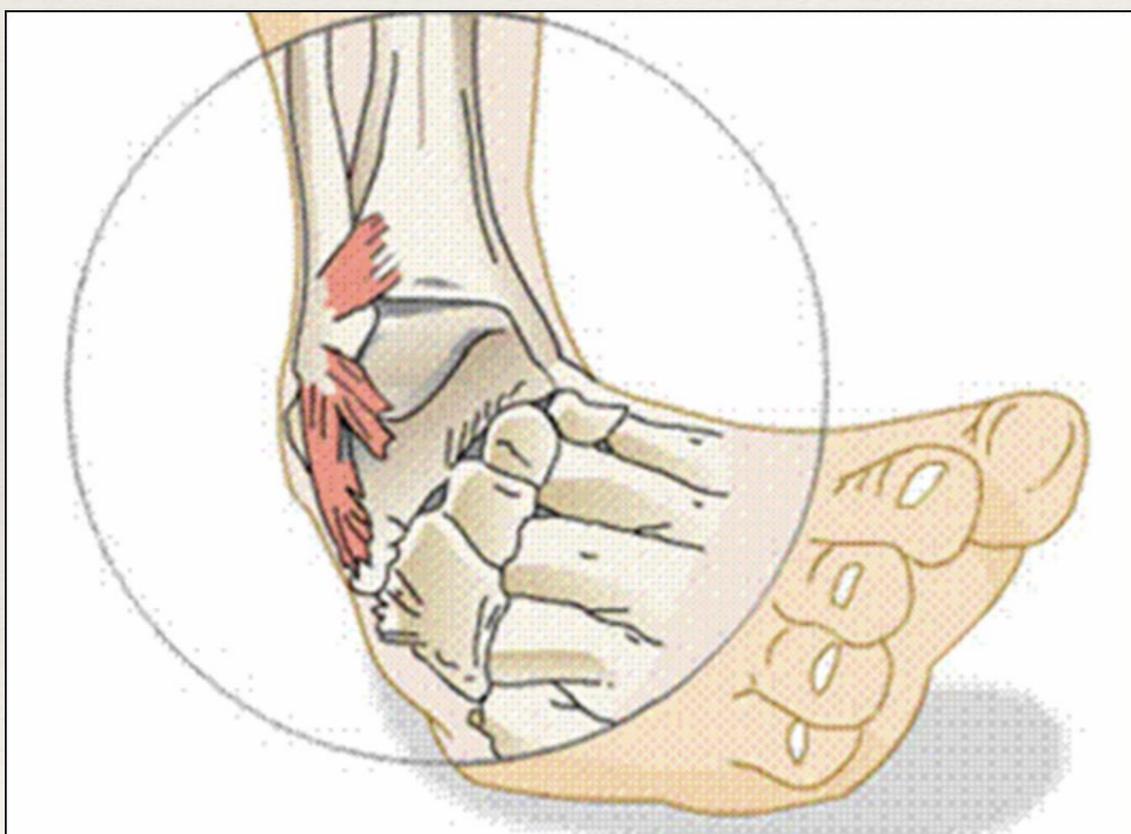
動太多
肌肉痠痛



圖片取自網路

工作時的肩頸痠痛屬於哪種？

受傷
扭傷、拉傷



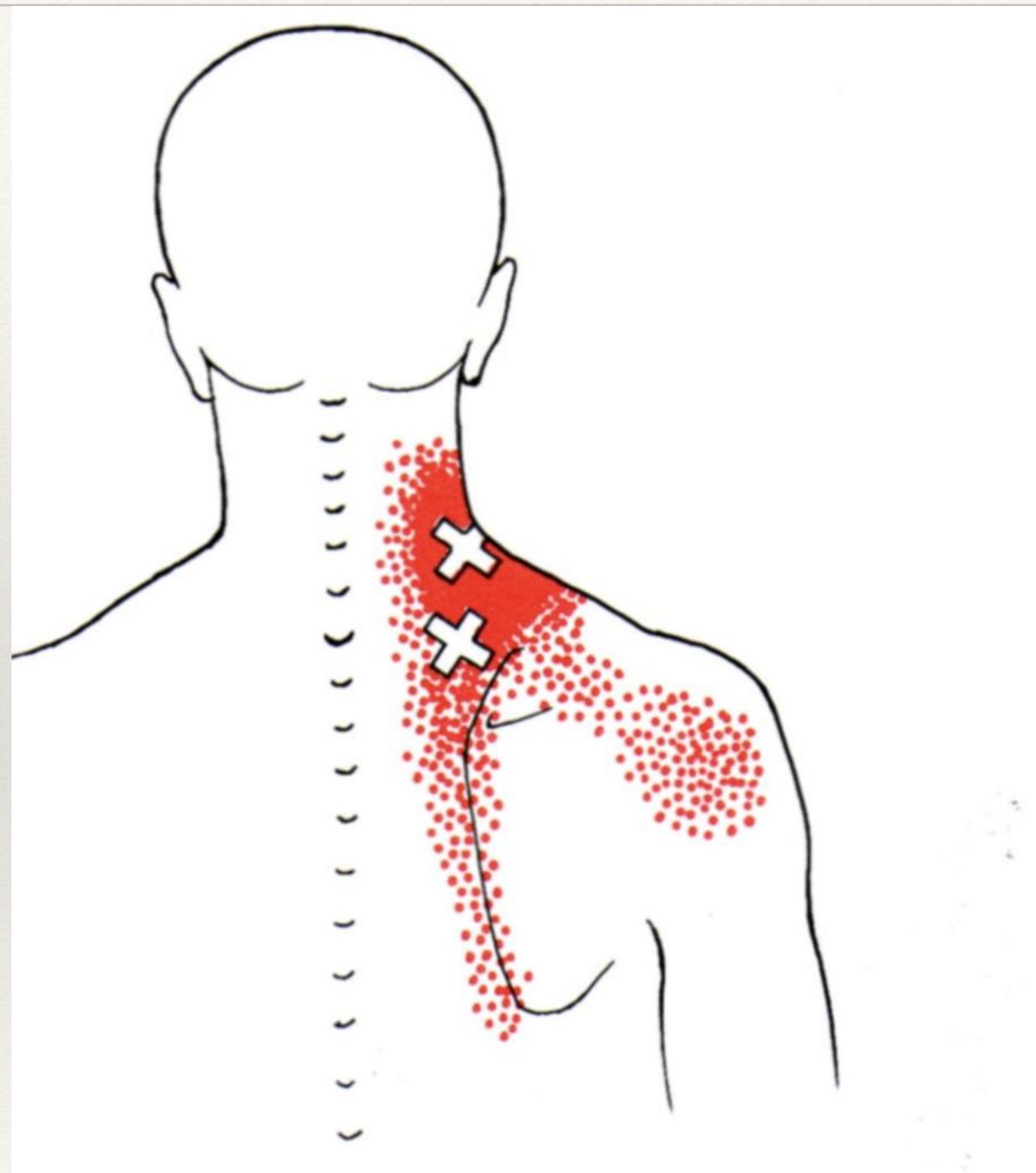
動太多
肌肉痠痛



常見肩頸痠痛的部位

肩頸痠痛是什麼原因

- ❖ 動太多出現激痛點
- ❖ 激痛點：
 1. 休息會好，開始工作又出現
 2. 按壓的痠痛與力量不成比例
 3. 擴散出去的痠痛



激痛點的緩解方式

- ❖ 緩解方式：給予10-30秒的按壓
- ❖ 效果：肩頸痠痛、緊繃立即緩解
- ❖ 緩解的時間：30分鐘-2天
- ❖ 會再緊繃痠痛的原因來自於肌肉不正常使用

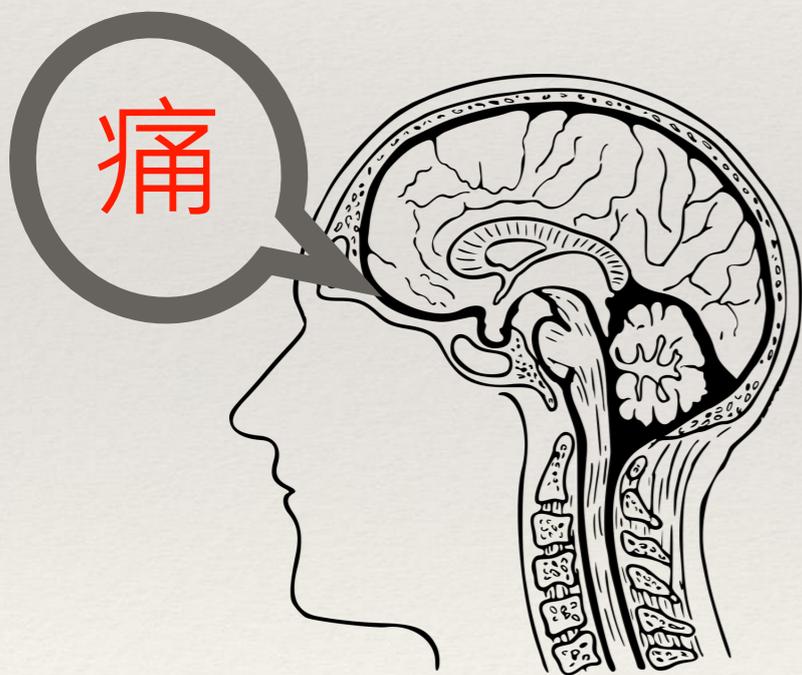
按壓激痛點的效果來自

❖ 疼痛的路徑

解讀

傳遞

原因



神經



痛是從何而來

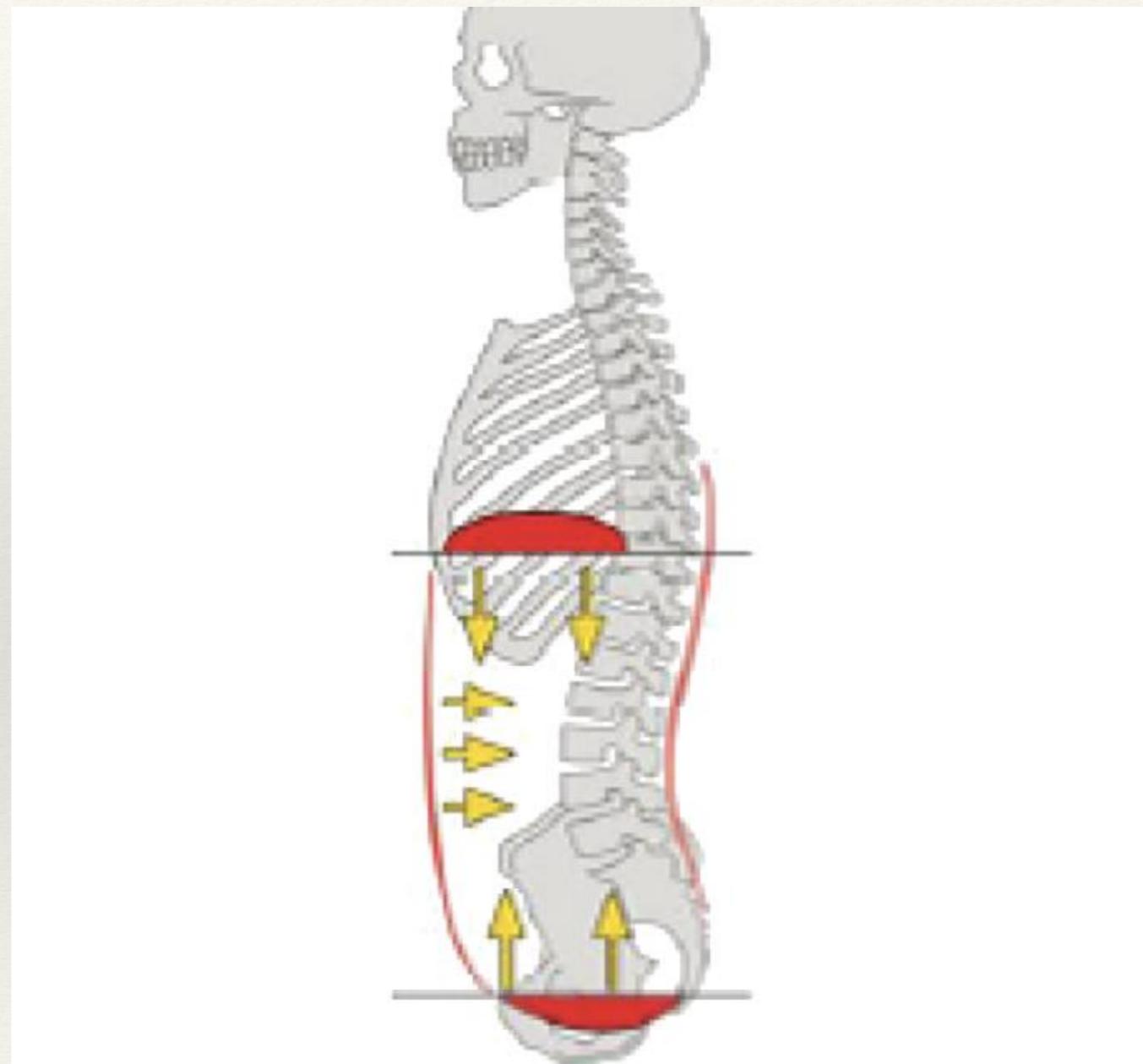
- ❖ 痛的原因：動的太多
- ❖ 肌肉代償：動太多的肌肉在幫忙動太少的肌肉工作

疼痛會反覆發生的原因

- ❖ 痛的原因：動的太多
- ❖ 肌肉代償：動太多的肌肉在幫忙動太少的肌肉工作
- ❖ 動太少：維持姿勢的肌肉

不再復發的關鍵

- ❖ 讓肌肉正常的使用
- ❖ 特別是維持姿勢的肌肉出來工作
- ❖ 關鍵找到脊椎中立的位置



更多資訊



Instagram



Yang physiotherapy

總結

- ❖ 疼痛是身體避免危險的方式
- ❖ 肩頸痠痛來自肌肉代償（肩膀肌肉工作太多，維持姿勢的肌肉工作太少）
- ❖ 真的改善肩頸痠痛的關鍵，找到脊椎中立的姿勢