

## 肩背酸疼的預防與穴位按摩

上班族或長期操作電腦者，經常會有肩背酸疼、肩頸部僵硬的不適感覺。肩背酸痛發生的原因常常都是由於工作過度或姿勢不良所導致的肩背肌肉發炎，初期只要自我做穴道點按摩就會有所改善。以下幾個小動作能有效預防肩膀疼，不妨一試。

### ◎預防肩背酸痛的注意事項與運動治療

#### 一、注意事項：

1. 寫字或看書時，桌面不要太低，避免使頸部過度彎曲，注意保持良好工作姿勢。
2. 不要長時間維持同一姿勢，如抬頭或低頭，更不要疲勞熬夜。
3. 避免躺在床上或沙發上看書或看電視。
4. 打電腦鍵盤及使用滑鼠時姿勢應正確，肌肉儘量放輕鬆。
5. 伸手取物時，應養成習慣，勿過份伸長手臂，避免肩背拉傷。
6. 睡覺時，枕頭高度應適宜，過低或過高枕頭都是不適。
7. 避免穿著露肩衣服，如在冷氣房中工作時，肩部宜盡量保暖。

#### 二、運動治療：

1. 雙手抱頸項，用力向前壓，同時以頭頸部向後抵住，做等張運動。
2. 毛巾搓肩背：拿一條長毛巾放在身後，兩手各拽一頭，一手在上，一手在下，像搓澡一樣上下運動。面向牆壁，伸直手臂，做畫圓圈的動作，也能有效緩解肩膀疼痛。在閒坐時，將兩隻胳膊分別從前向後，或從後往前用力做繞脖子的動作，對於上班族來說，更是省時省力的運動方法。
3. 肩部上提（聳肩），向前、向後及旋轉運動。

### ◎穴位按摩：

肩背酸痛有效的穴位是按摩位於手背上食指與中指中間的頸項點及肩井穴。

1. 頸項點【定位】位於第二、三掌指關節間，靠近第二掌指關節處。

按摩方法：用手指指腹按摩頸項點，有酸脹感為宜，一次約3到5分鐘。



2. 肩井穴【定位】：位於肩上，大椎與肩峰端連線的中點，即乳頭正上方與肩線交接處。  
按摩方法：用手指指腹分別揉按對側肩井穴，有酸脹感為宜，按摩 50 次。

肩井穴：頸椎督脈大椎穴與肩膀鎖骨外端算起中間二分之一處，即肩膀最高處

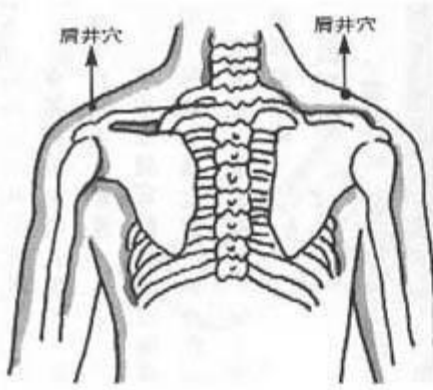


圖 1



圖 2

～ 林正哲醫師 關心您 ～