

# 慢性疼痛預防與自救

肩頸腰全方位舒緩實作

王子榮 物理治療師

認識痠痛

舒緩痠痛

預防痠痛



# 王子榮 物理治療師

體序學苑 共同創辦人

台大醫學工程學研究所碩士

台北市大安區 復適能物理治療所

桃園市李奧國際美學診所

Grace Care 倍思親國際有限公司 顧問

TeSA 電商創業協會合作講師



肩頸腰治療 脊椎矯正 膝蓋退化

# 肩頸僵硬

脖子後仰運動

肩膀 8 字型繞圈運動

肩頸直升機運動



# 桃園市政府公務員協會



# 桃園市政府勞動局



# 桃園市政府警察局



都會痛

3

6

9

動態痛

2

5

8

靜態痛

1

4

7

疼痛輕度  
影響生活

疼痛經常  
影響生活

很痛很嚴重  
影響生活

都會痛

精神心理壓力  
冤親債主

身體極度疲勞

全身嚴重受損

動態痛

肌力不足

肌肉輕度損傷

肌肉嚴重受損

靜態痛

姿勢不良

姿勢導致壓迫

臟腑嚴重受損

疼痛輕度  
影響生活

疼痛經常  
影響生活

很痛很嚴重  
影響生活

都會痛

身心靈療癒

立刻去休息!  
好的床墊枕頭

急診科

動態痛

訓練肌力耐力  
按摩伸展拉筋

適度休息  
復健運動  
針灸

神經外科  
急診科

靜態痛

訓練核心肌肉  
矯正姿勢

適度活動

神經內科  
急診科

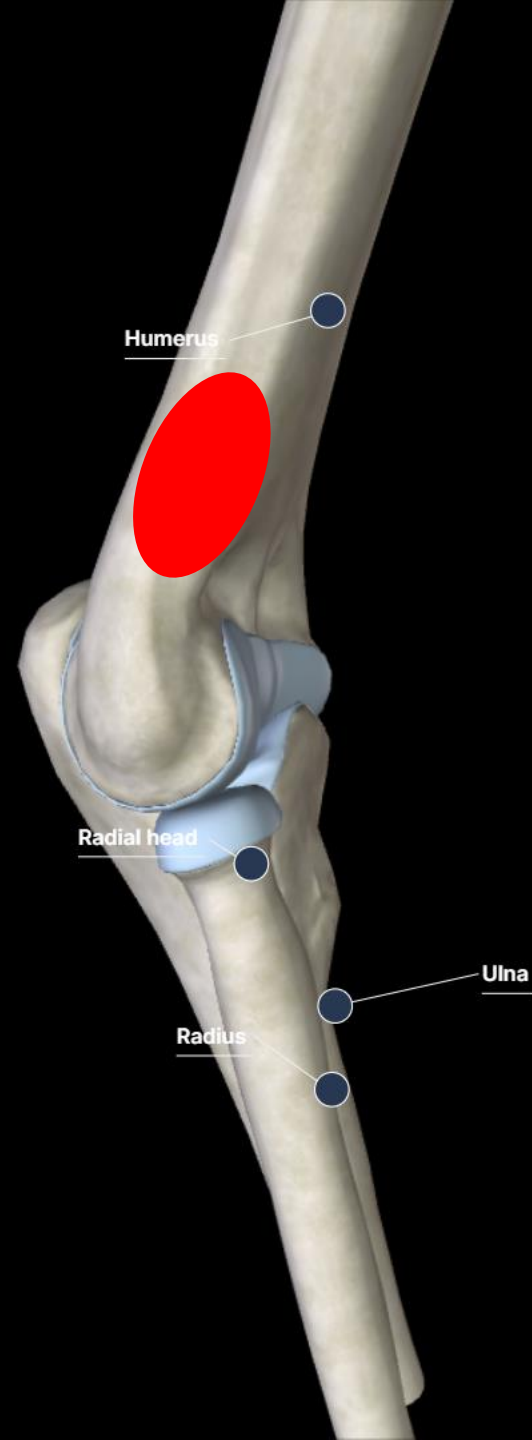
疼痛輕度  
影響生活

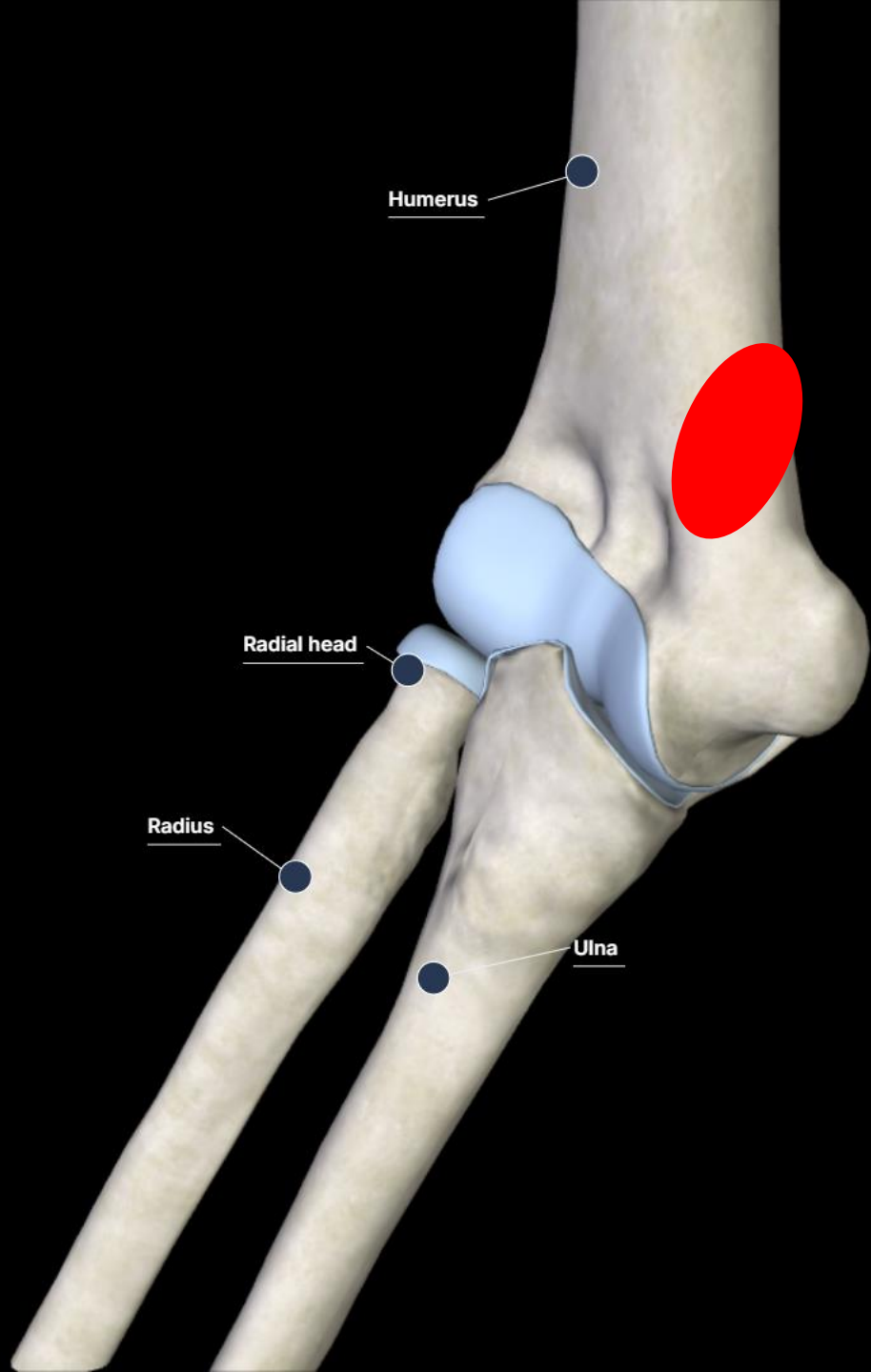
疼痛經常  
影響生活

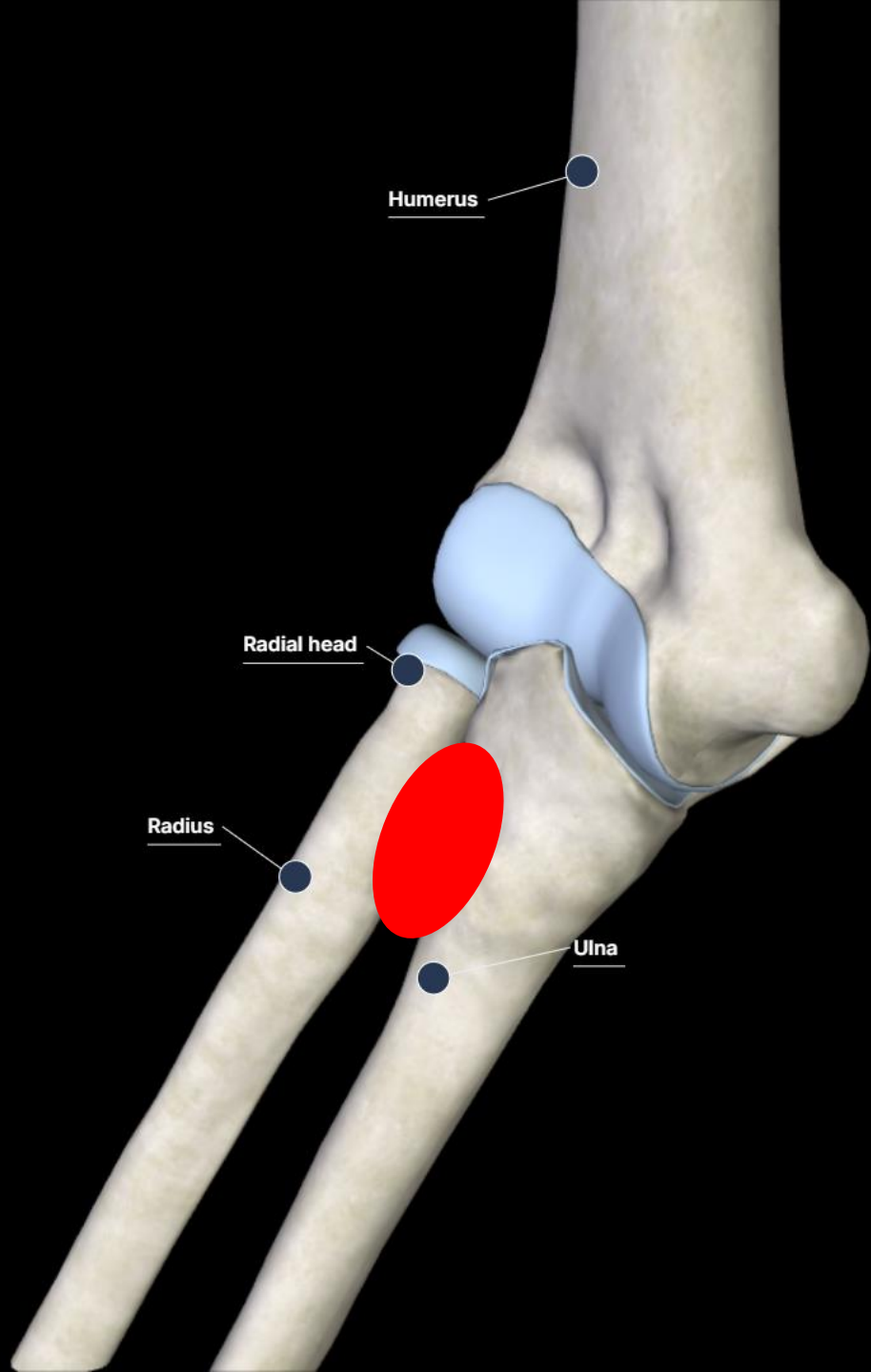
很痛很嚴重  
影響生活

手肘不適

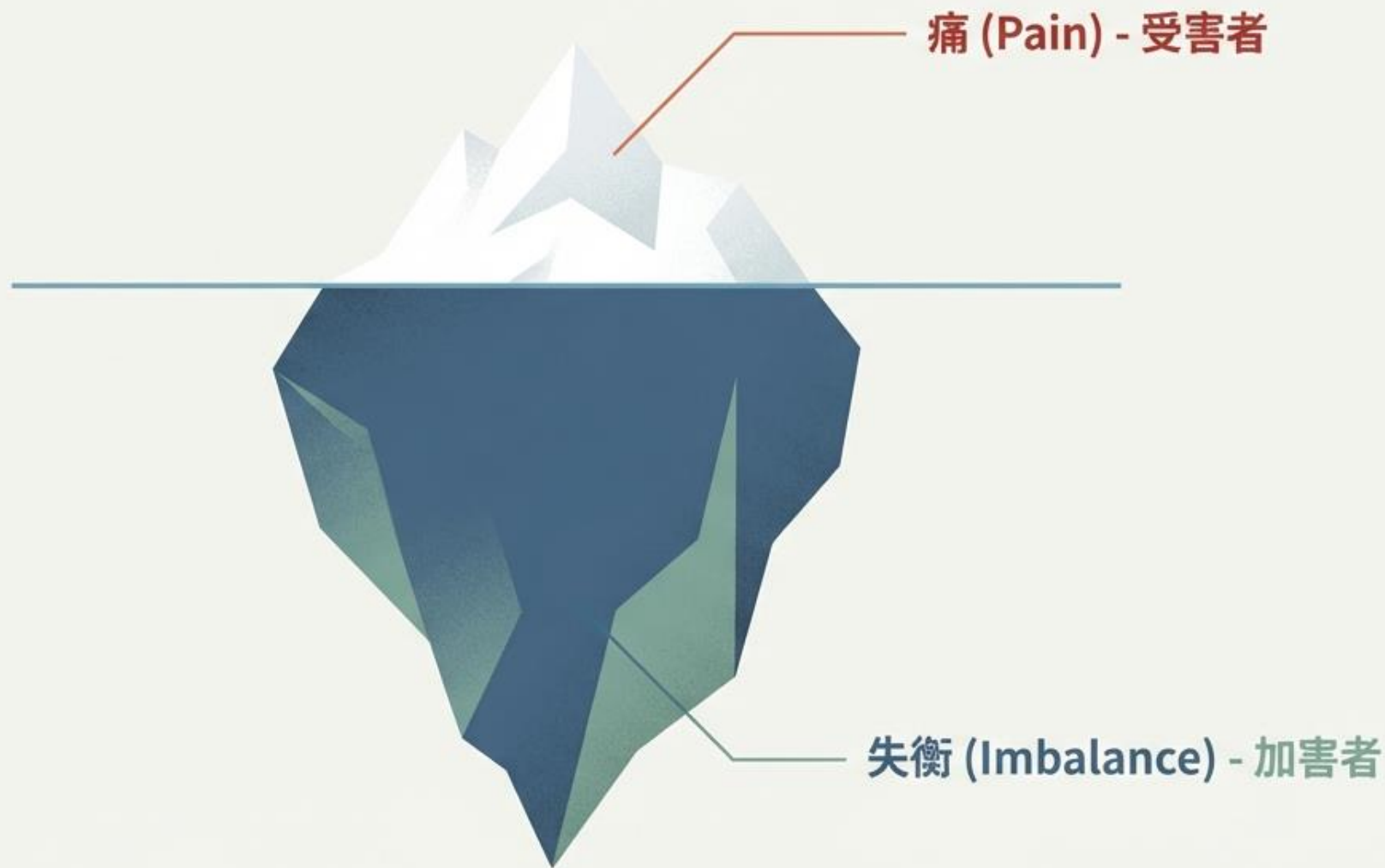
Bones of the Elbow







# 「痛」是受害者，「失衡」才是加害者

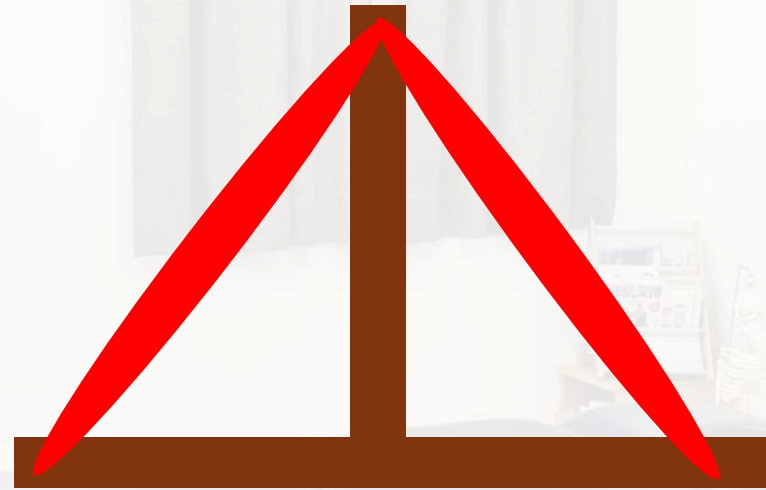


水面上：  
你感覺到的症狀

水面下：  
巨大的肌肉失衡

如果不找出藏在水面下的真兇，疼痛永遠會回來。

# 肌肉不平衡根本原因



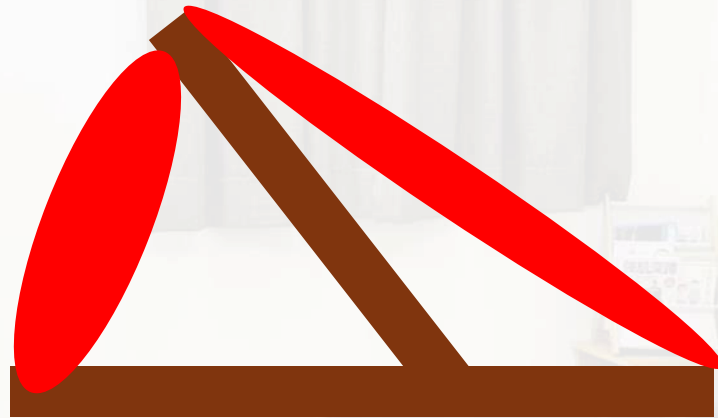
肌肉

骨頭

肌肉平衡

# 肌肉不平衡根本原因

縮短



拉長

肌肉失衡



低頭

久坐

圓肩

核心無力

駝背

骨盆前傾

# 搬椅子遊戲

1. 馬步、脊椎穩定、憋氣

2. 三七步、脊椎駝背、歪斜

# 解決疼痛的黃金金字塔



治本：動作控制 & 肌肉平衡



保養：按摩、拉筋（舒緩）



治標：吃藥、儀器（救急）

生活習慣日常生活

肌肉不平衡

脊椎/核心擺爛不做事

工作量負擔過大

過度使用

手肘/膝蓋/肩膀/脖子大腿/骨盆痛



治本：動作控制 & 肌肉平衡



保養：按摩、拉筋（舒緩）



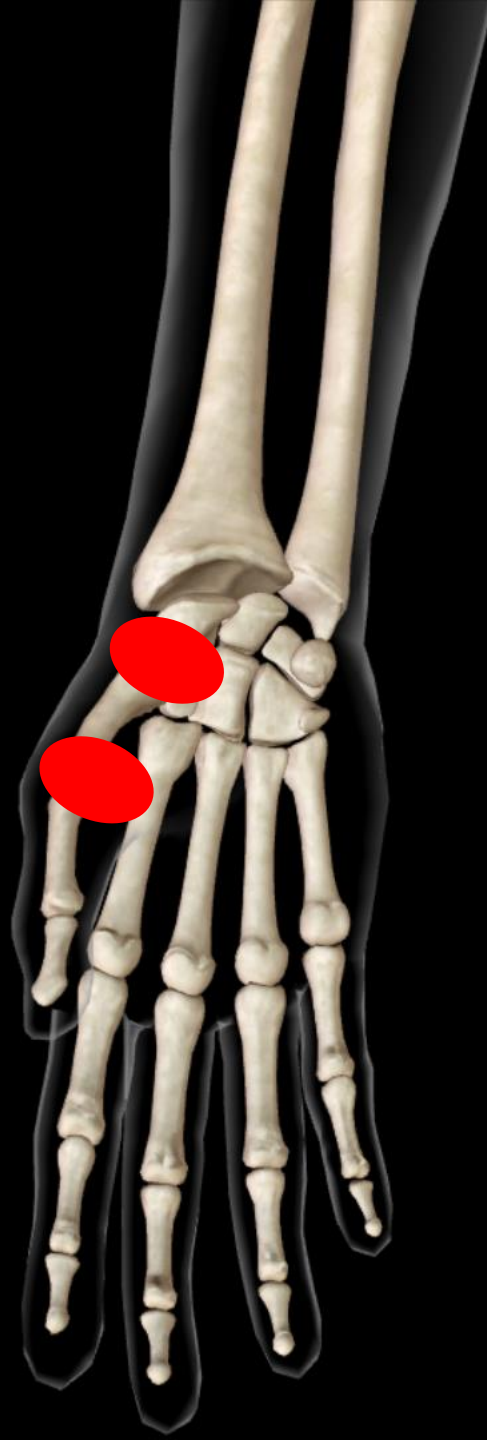
治標：吃藥、儀器（救急）

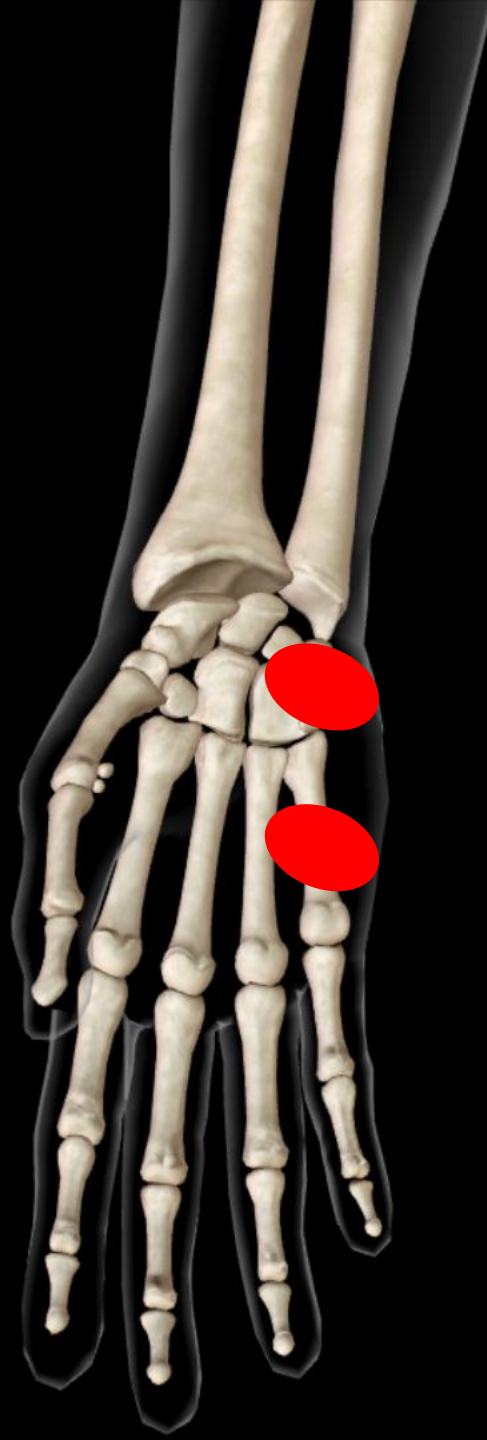
# 手腕手指不適

(反)拜拜運動

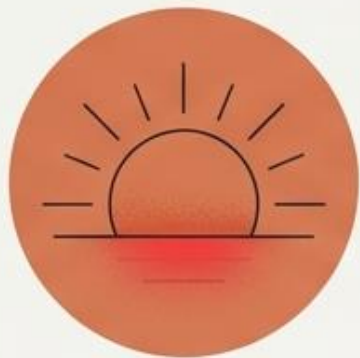
小指緊麻拉筋運動

前 3 指緊麻拉筋運動





# 腰痛 ≠ 腰痛：時間是關鍵線索



起床僵硬痛



活動後痠痛



下班躺著痛



痛感一樣，成因完全不同！

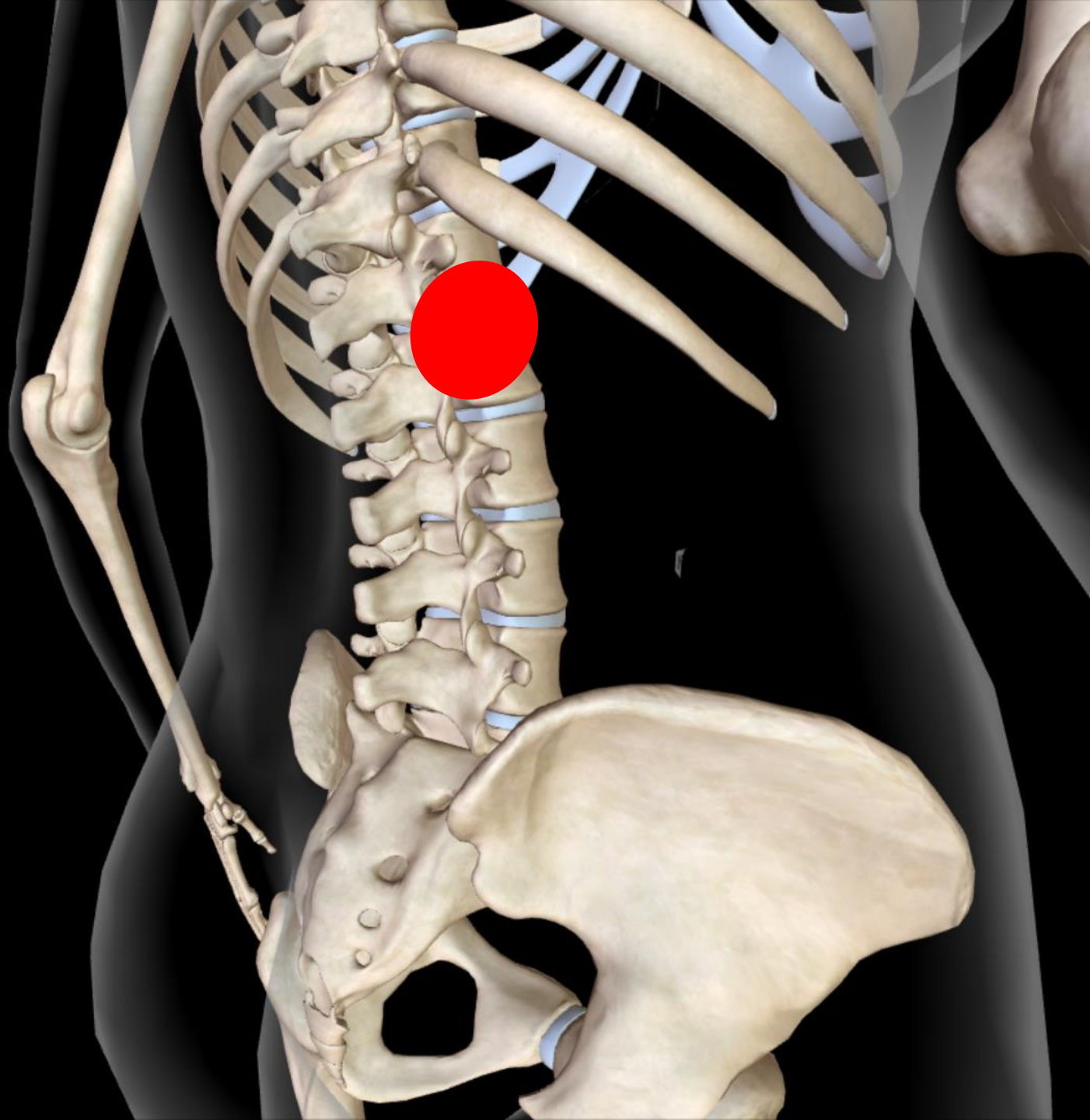


# 脊椎不適

脊椎旋轉側彎運動

脊椎前彎後仰運動

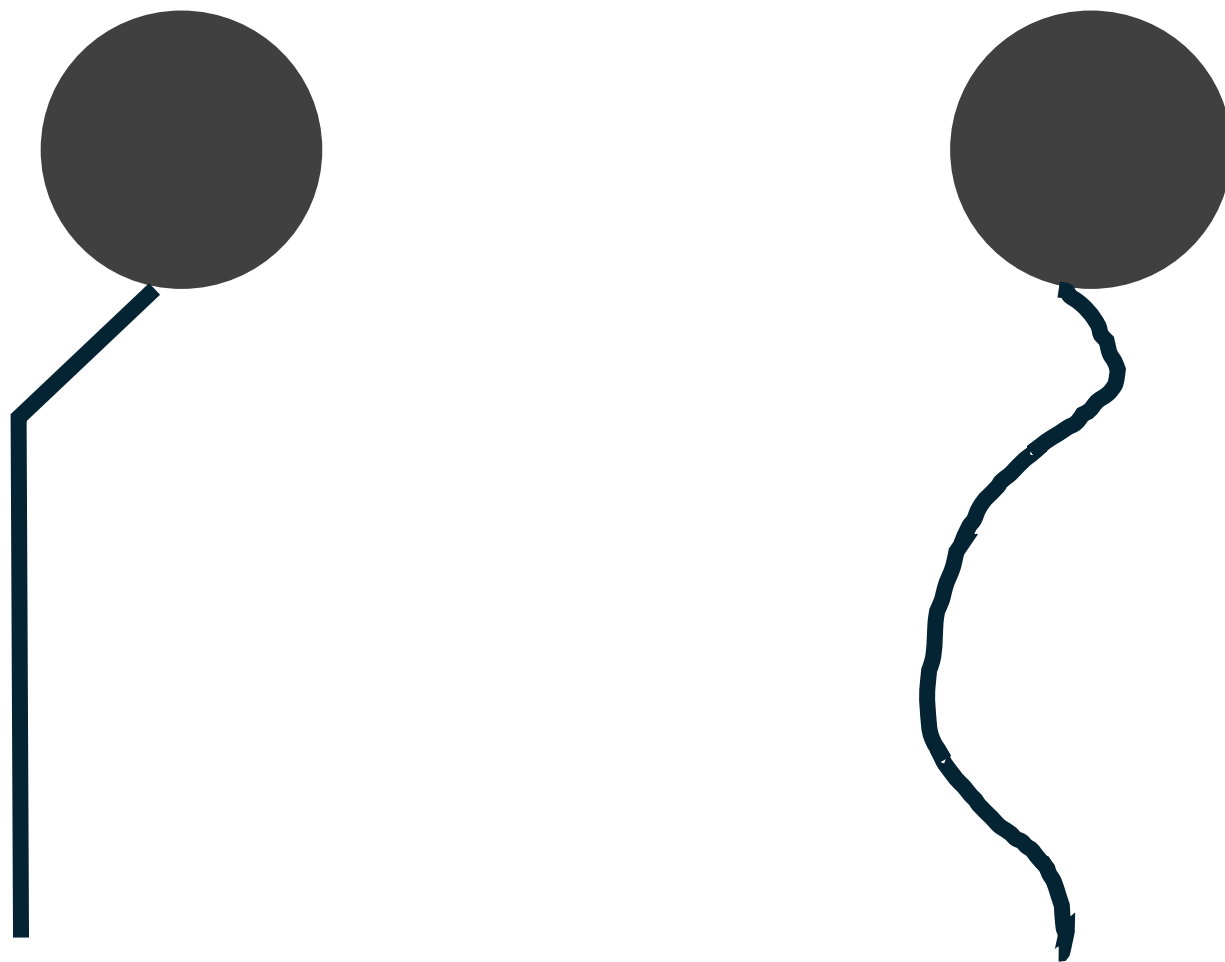
骨盆前傾後傾運動



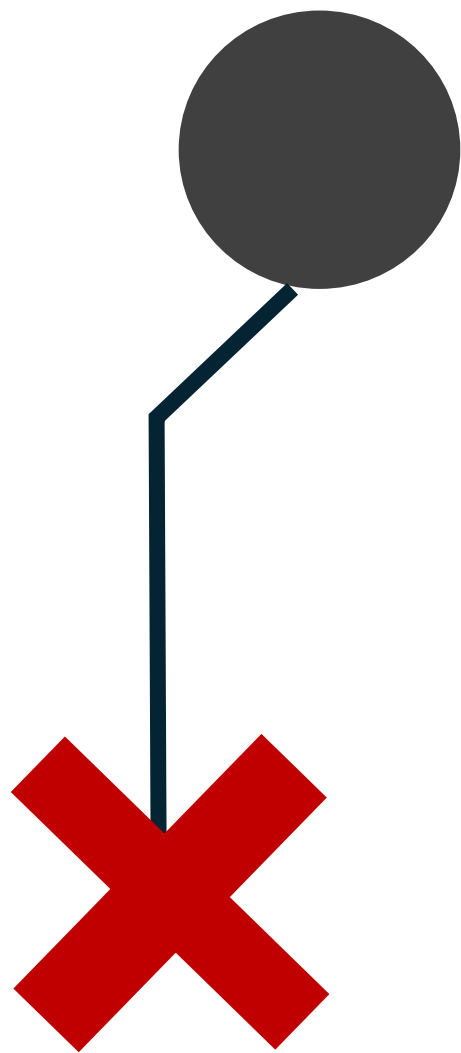
# 脊椎駝背遊戲

1. 駝背、手臂舉高

2. 駝背、吸氣吐氣



哪個動作對脊椎負擔比較大？



哪個動作對脊椎負擔比較大？

# 睡醒肩頸痛：為什麼「睡覺」反而受傷？

現象：睡前沒事，睡醒落枕



落枕

關鍵：選對床墊枕頭很重要

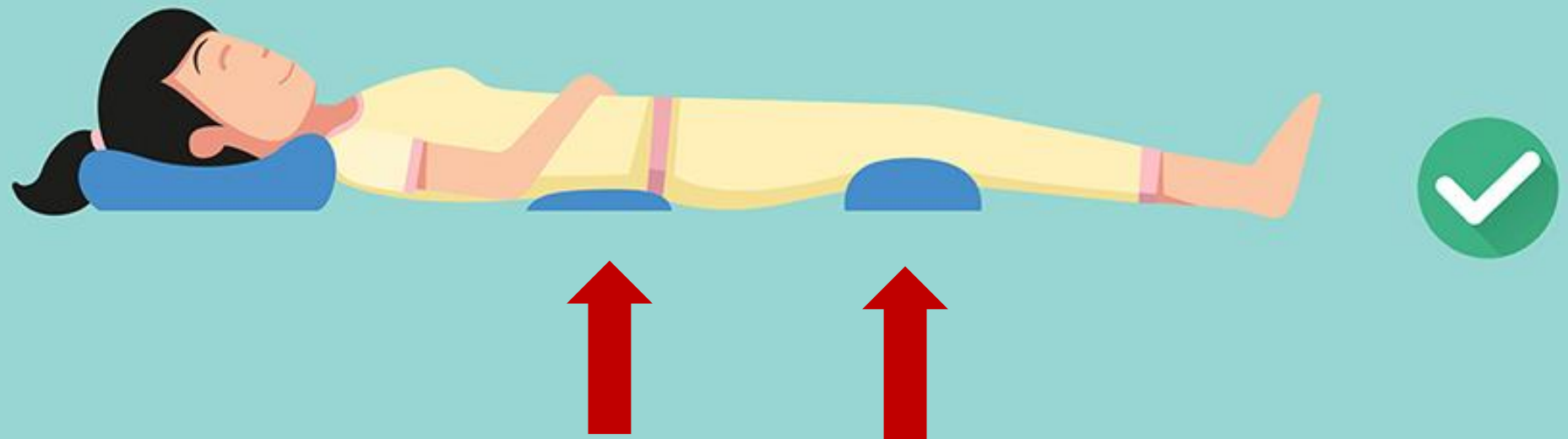
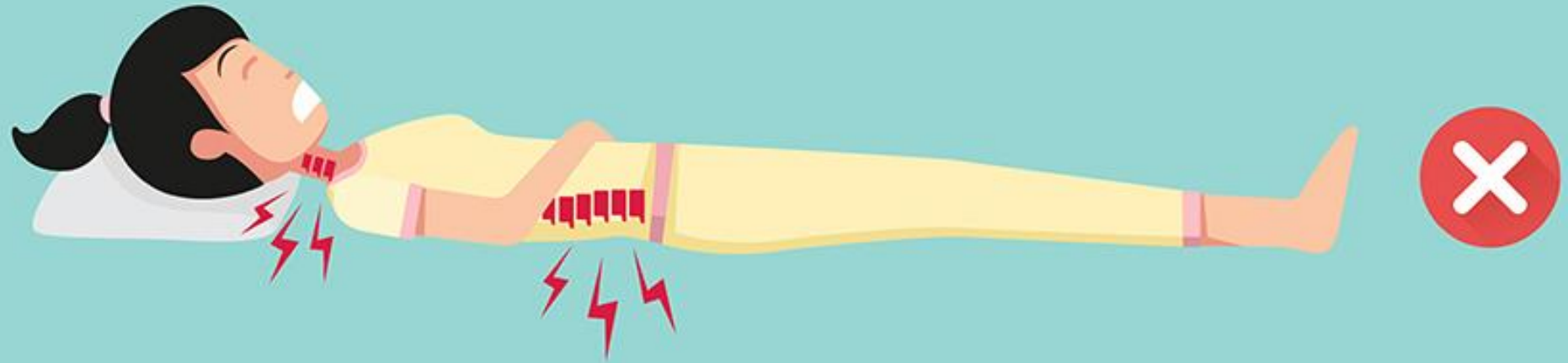


枕頭：支撐頸椎自然曲線



床墊：提供脊椎足夠支撐

Dr. Giovanini, Dr. Capra & Dr.  
Gray 850.934.7545



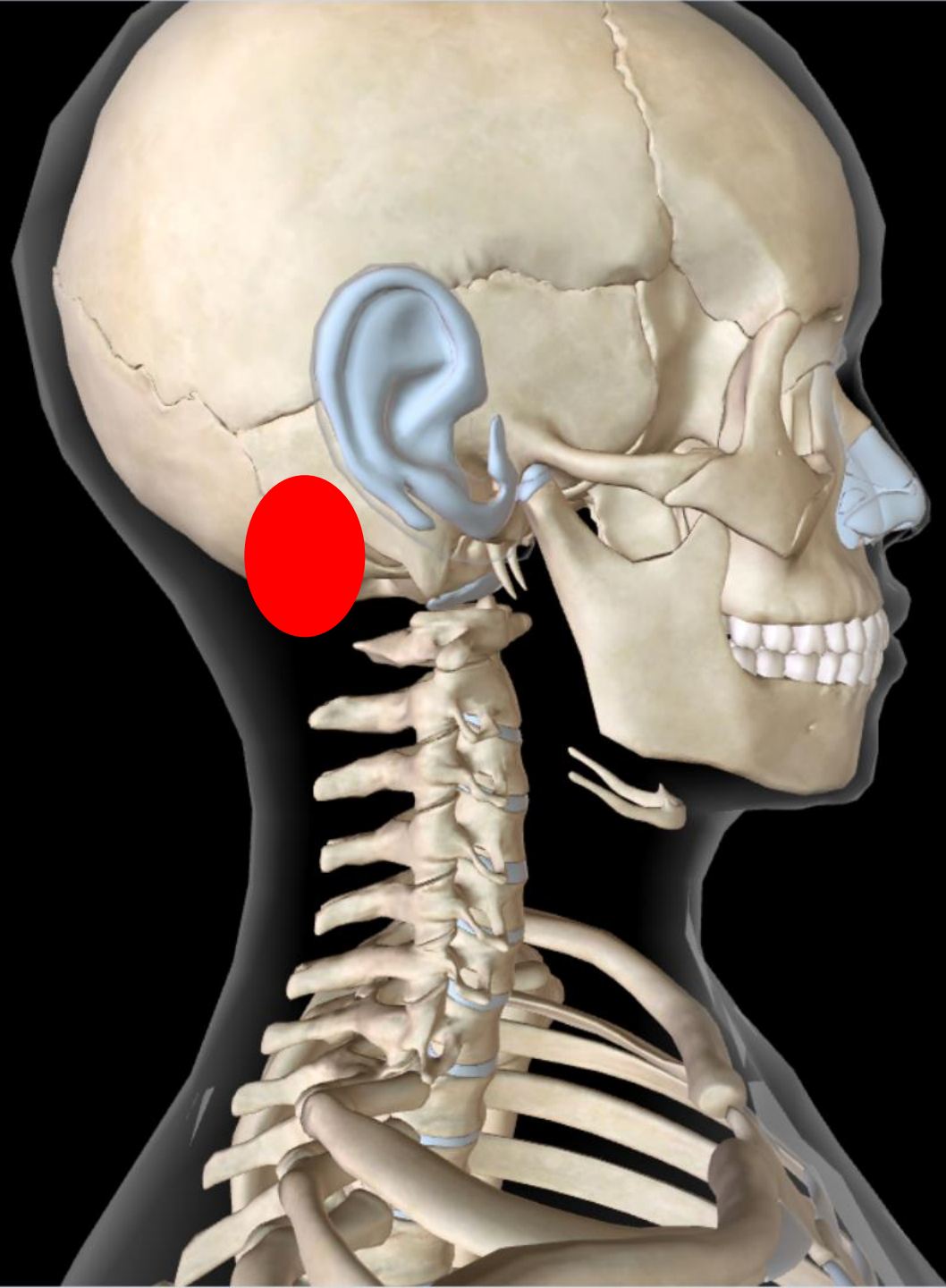
Dr. Giovanini, Dr. Capra & Dr.  
Gray 850.934.7545

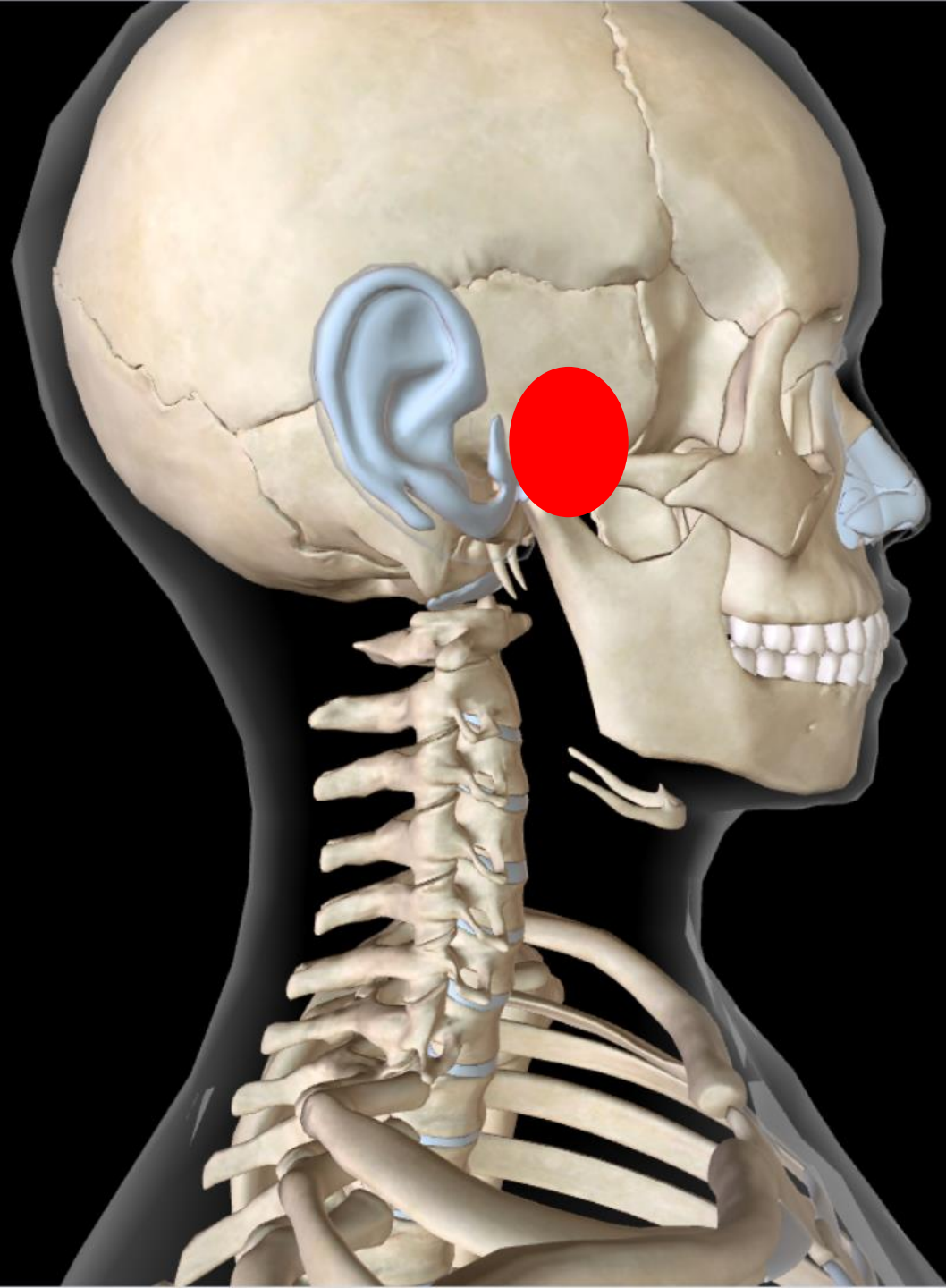


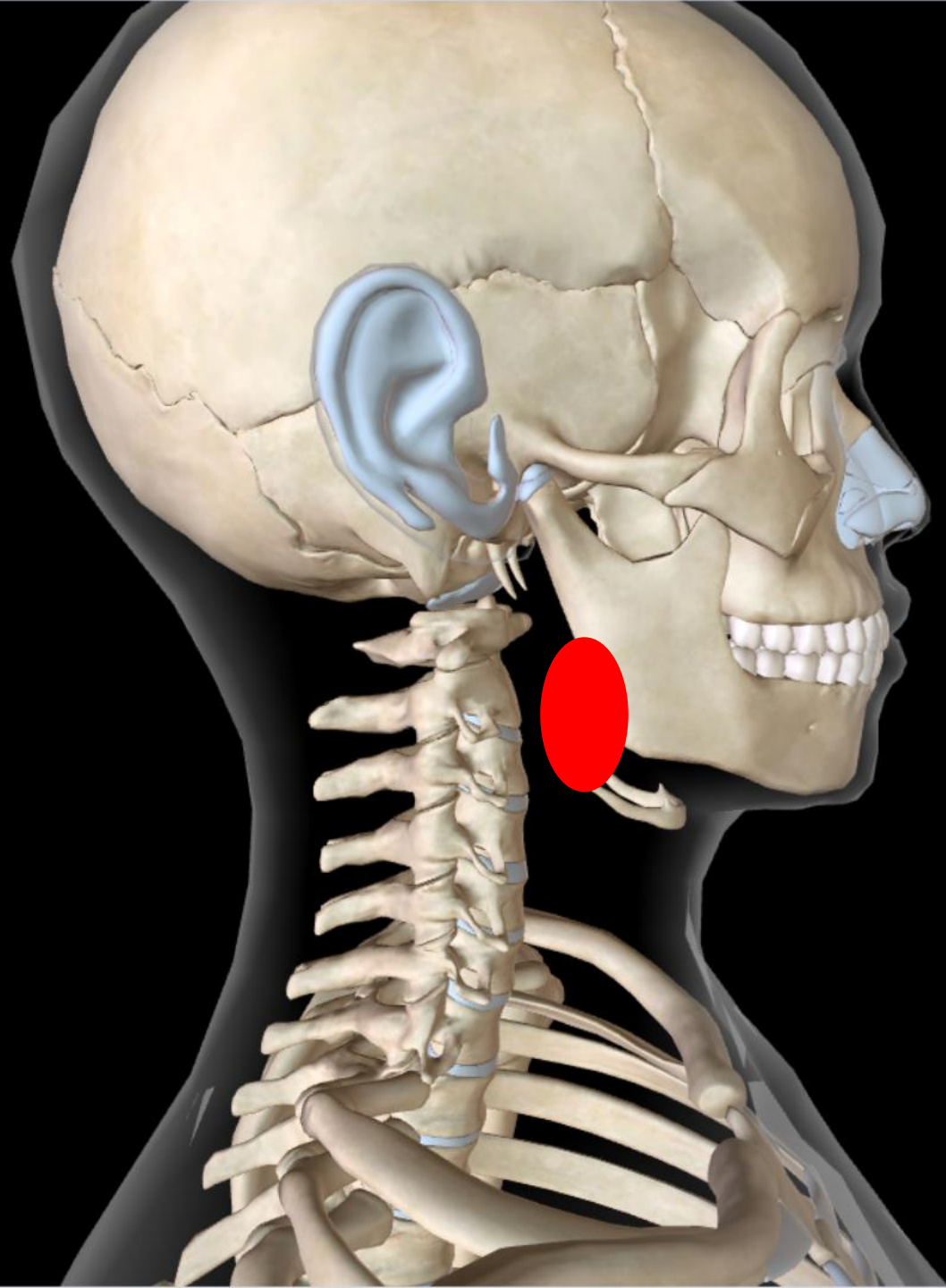
眼睛乾澀不適













判斷您的肩頸腰痛不痛

A blurred background image of a hospital room. A patient is lying in a hospital bed, looking towards the right. A male doctor in a white coat stands by the head of the bed, and a female nurse in a white uniform stands by the foot of the bed. The room has light-colored wood paneling on the walls and a large window on the right side showing a cityscape. The overall image is faded and serves as a background for the overlaid text.

**有查覺到您的肩頸腰  
正在哀嚎求救嗎？**



**現在有一份  
3分鐘搞定疼痛檢測**

A doctor in a white coat and stethoscope is looking at a clipboard while talking to a patient. The scene is set in a clinical environment with a desk and medical equipment visible.

**請幫我記錄檢測的分數**

# 起床那一刻



**0 分：一覺醒來肩頸腰輕鬆**

**1 分：覺得肩頸腰有點卡卡的**

**2 分：醒來時覺得肩頸腰很不舒服**

# 上午開始工作



**0 分：輕鬆工作，肩頸腰沒有感覺**

**1 分：坐不到一小時就覺得肩頸腰有點緊繃**

**2 分：明顯覺得痠、痛，會一直想變換姿勢**

# 下午繼續燃燒



**0 分：不會不舒服沒問題**

**1 分：感覺肩頸腰一點不舒服**

**2 分：肩頸腰明顯不舒服到疼痛**

# 晚上下班



**0 分：肩頸腰沒感覺，不會不舒服**

**1 分：坐一會兒就想換姿勢**

**2 分：肩頸腰痠手麻，連專心都變難**

# 半夜睡眠



**0 分：一覺到天亮，沒什麼感覺**

**1 分：睡到一半覺得卡卡、不舒服**

**2 分：常被痠痛吵醒，早上起來覺得更累**

A doctor in a white coat and stethoscope is looking at a clipboard while talking to a patient. The scene is set in a clinical office with a desk and medical equipment visible in the background.

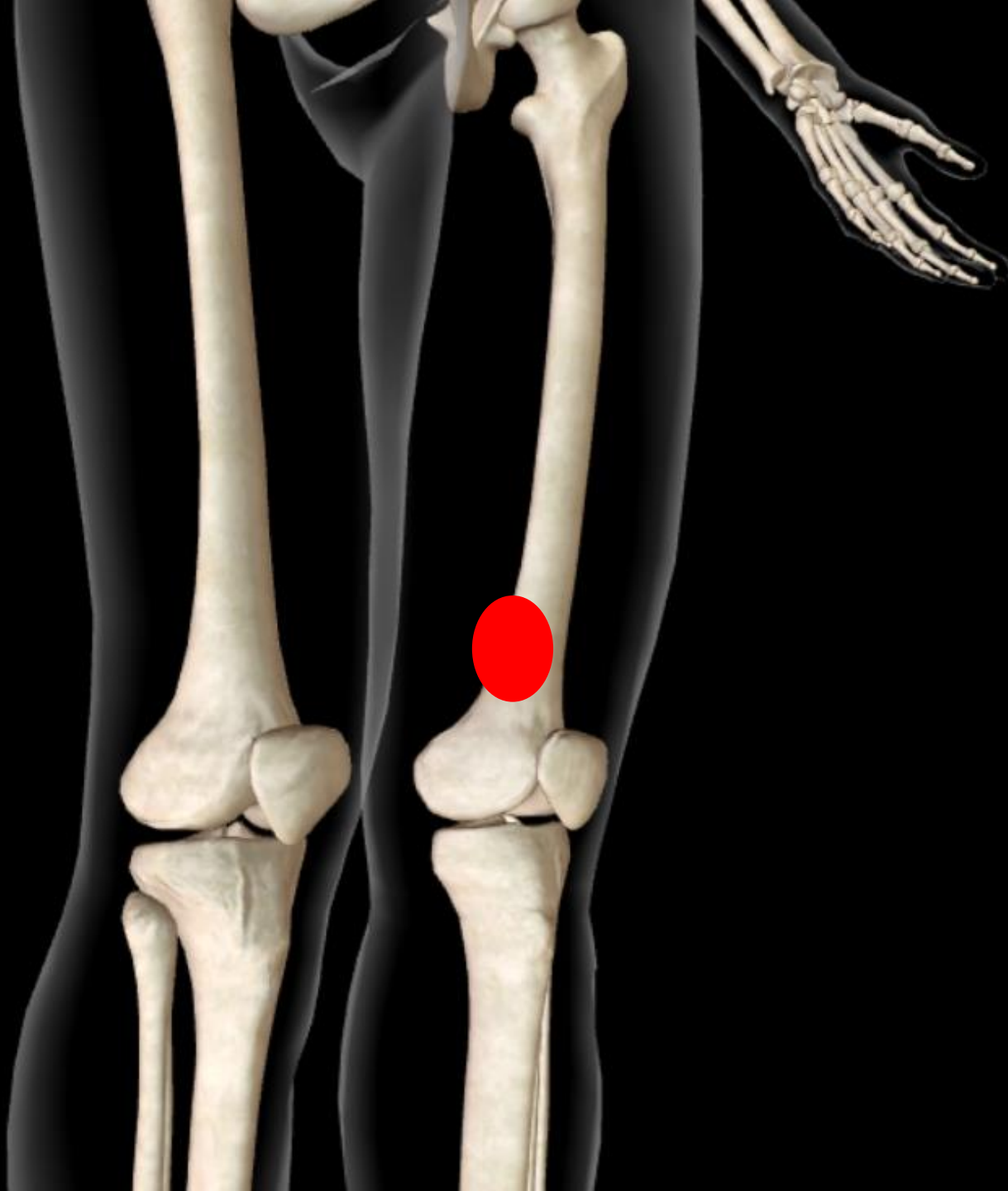
**請幫我算出檢測的總分**

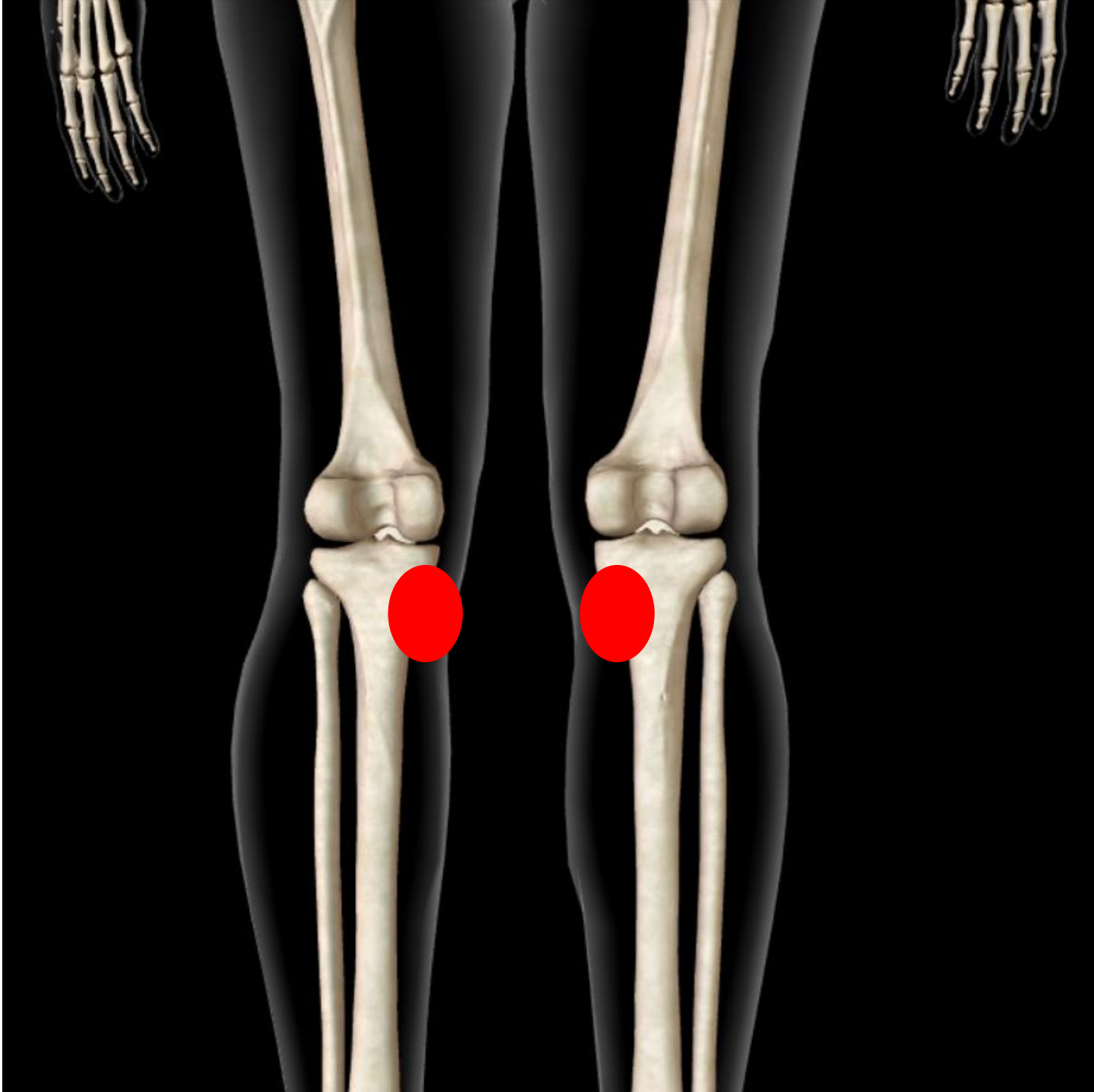
分數範圍	等級名稱		狀態說明
0~2分	非常健康		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 完全無感，整天輕鬆不卡</li><li>✓ 肩頸腰能跟得上你想做的事，狀態超棒</li></ul>
3~4分	還好我能忍		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 偶爾痠、坐久會動一動，但還能忍</li><li>✓ 肩頸腰在「低聲提醒」，再不動可能會變大聲</li></ul>
5~6分	有點不行了		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 都有卡卡感，坐也痠、站也不舒服</li><li>✓ 效率變低，肩頸腰開始影響工作表現</li></ul>
7~8分	真的夭壽痛！		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 開始靠止痛貼布、復健撐場面</li><li>✓ 不是「年紀到了」，是身體哀號了</li></ul>
9~10分	南無阿彌陀佛.....		<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 睡不好、坐不住、站不穩</li><li>✓ 快去醫院檢查</li></ul>

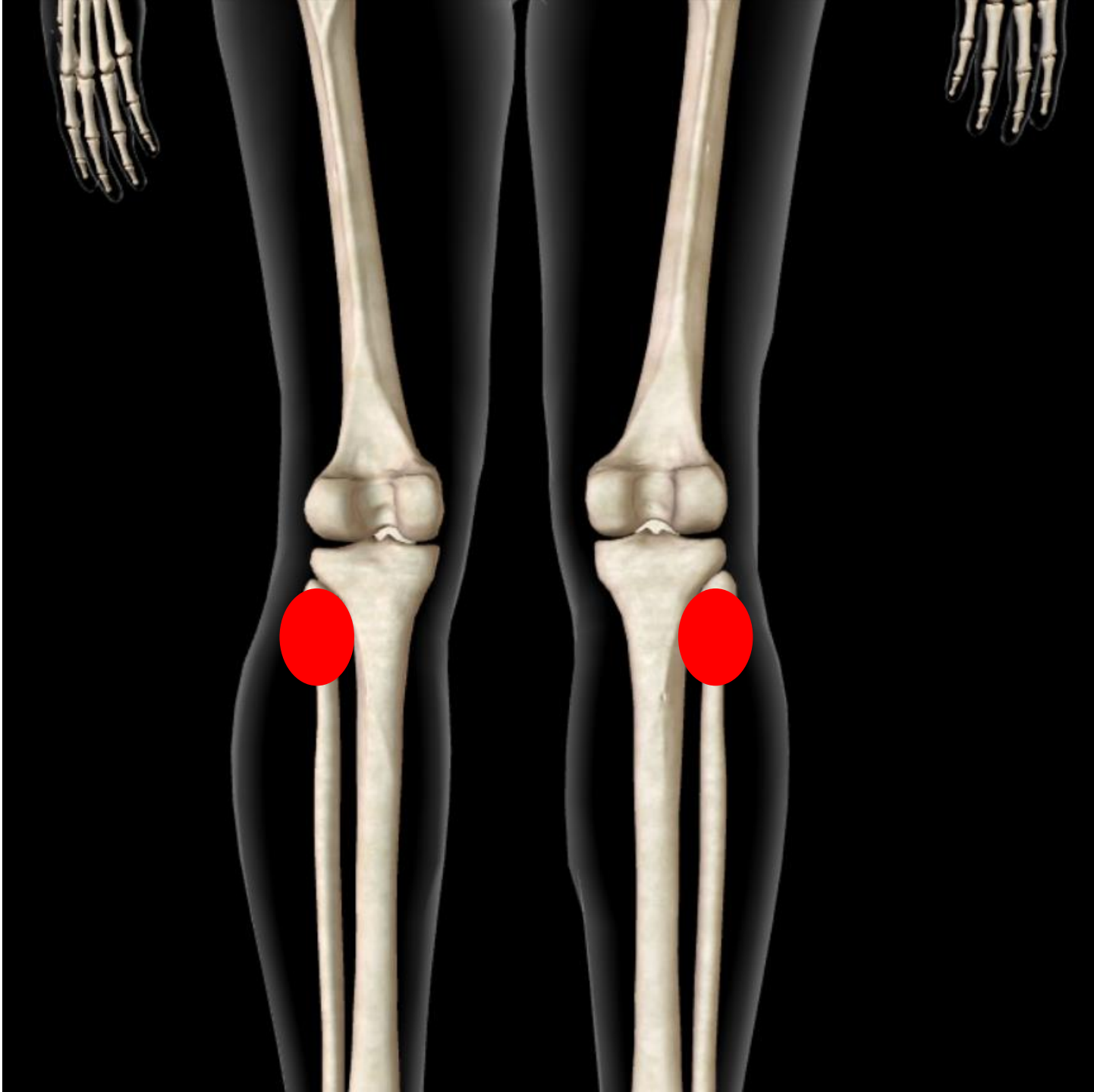
# 膝蓋小腿水腫

坐骨神經拉伸運動

髖部關節畫圈運動







# 坐姿正確方式 還在尋找「完美的坐姿」嗎？

迷思：

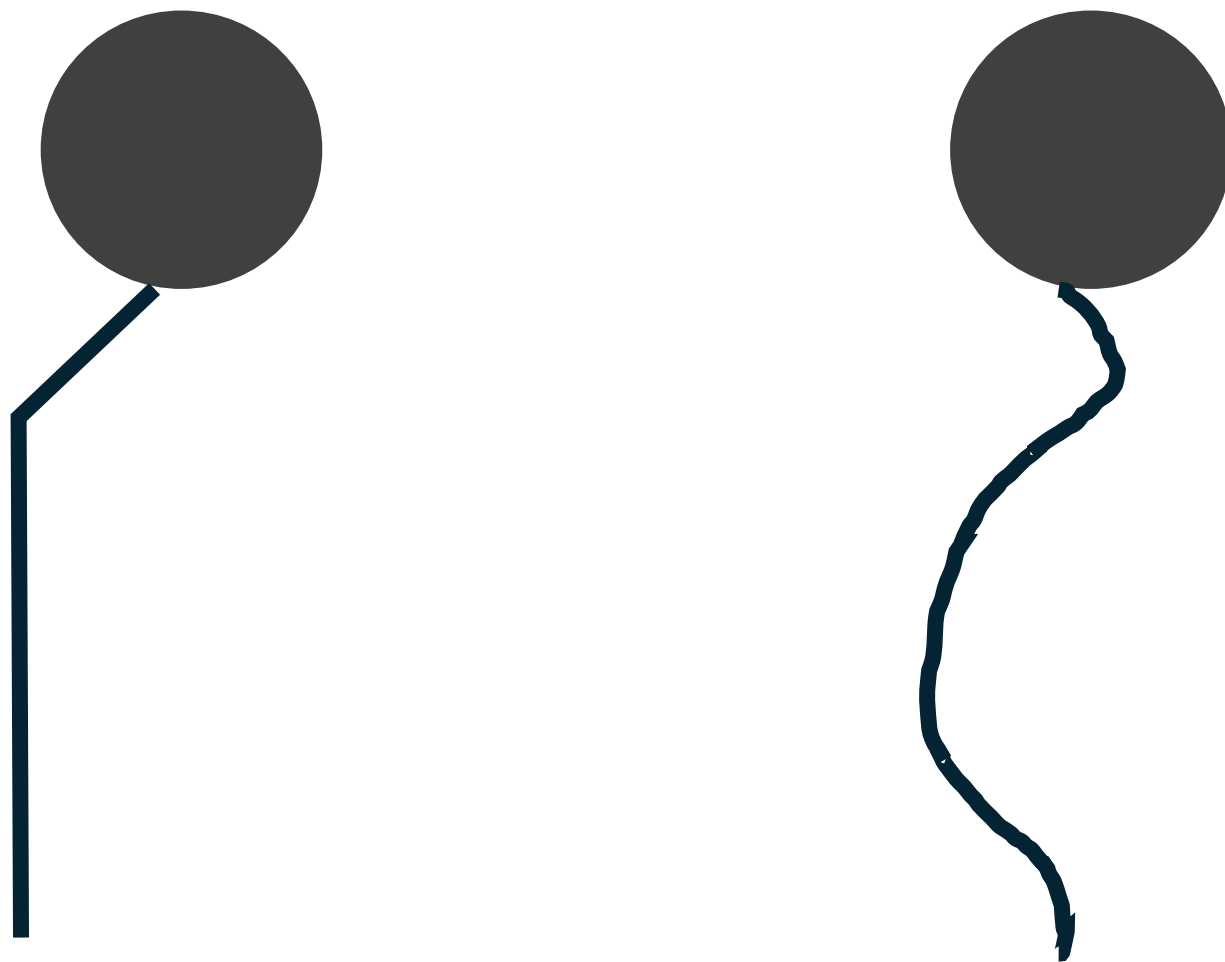


抬頭挺胸 ≠ 腰不痛

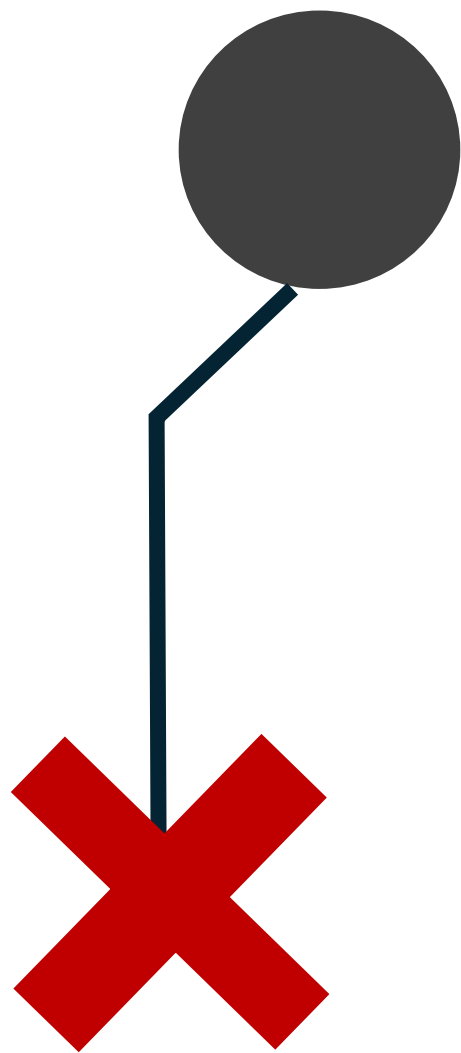
真相：



沒有「永久」正確的姿勢



哪個動作對脊椎負擔比較大？



哪個動作對脊椎負擔比較大？

同樣姿勢不超過 **55 分鐘**

**下個姿勢** 就是最好的姿勢

# 55 + 5 法則

55 分鐘：工作

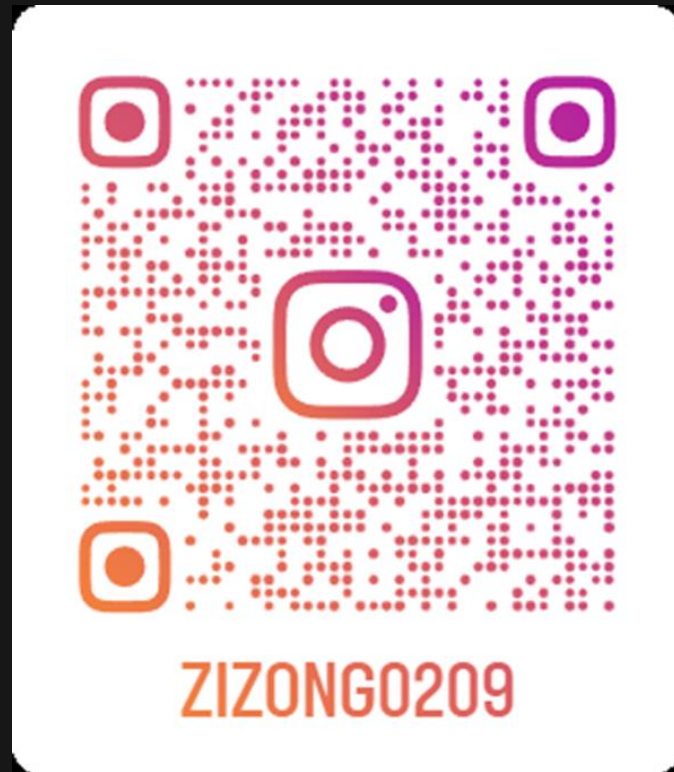
05 分鐘：活動

# 時問

姿勢

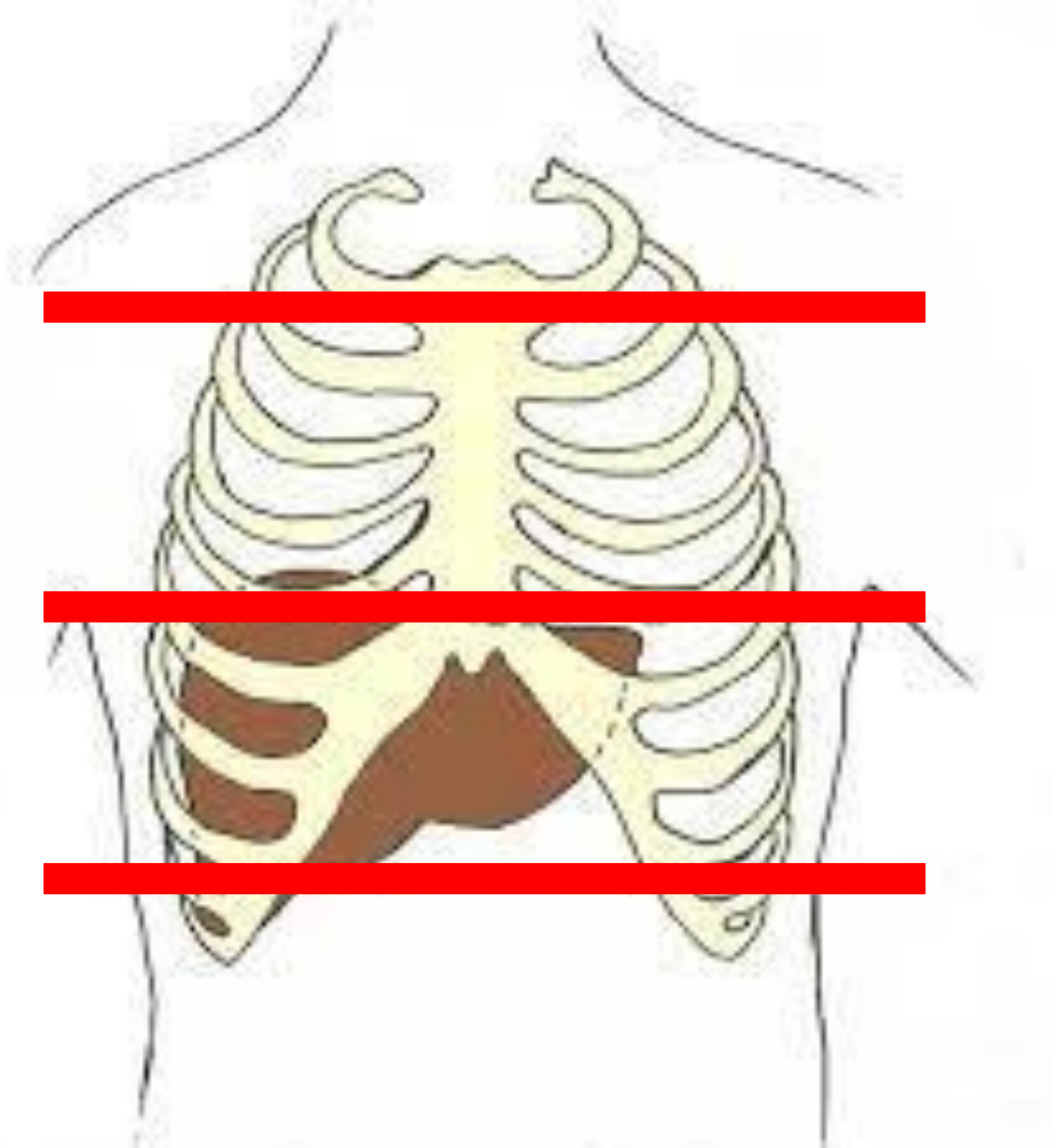
# 慢性疼痛預防與自救

肩頸腰全方位舒緩實作

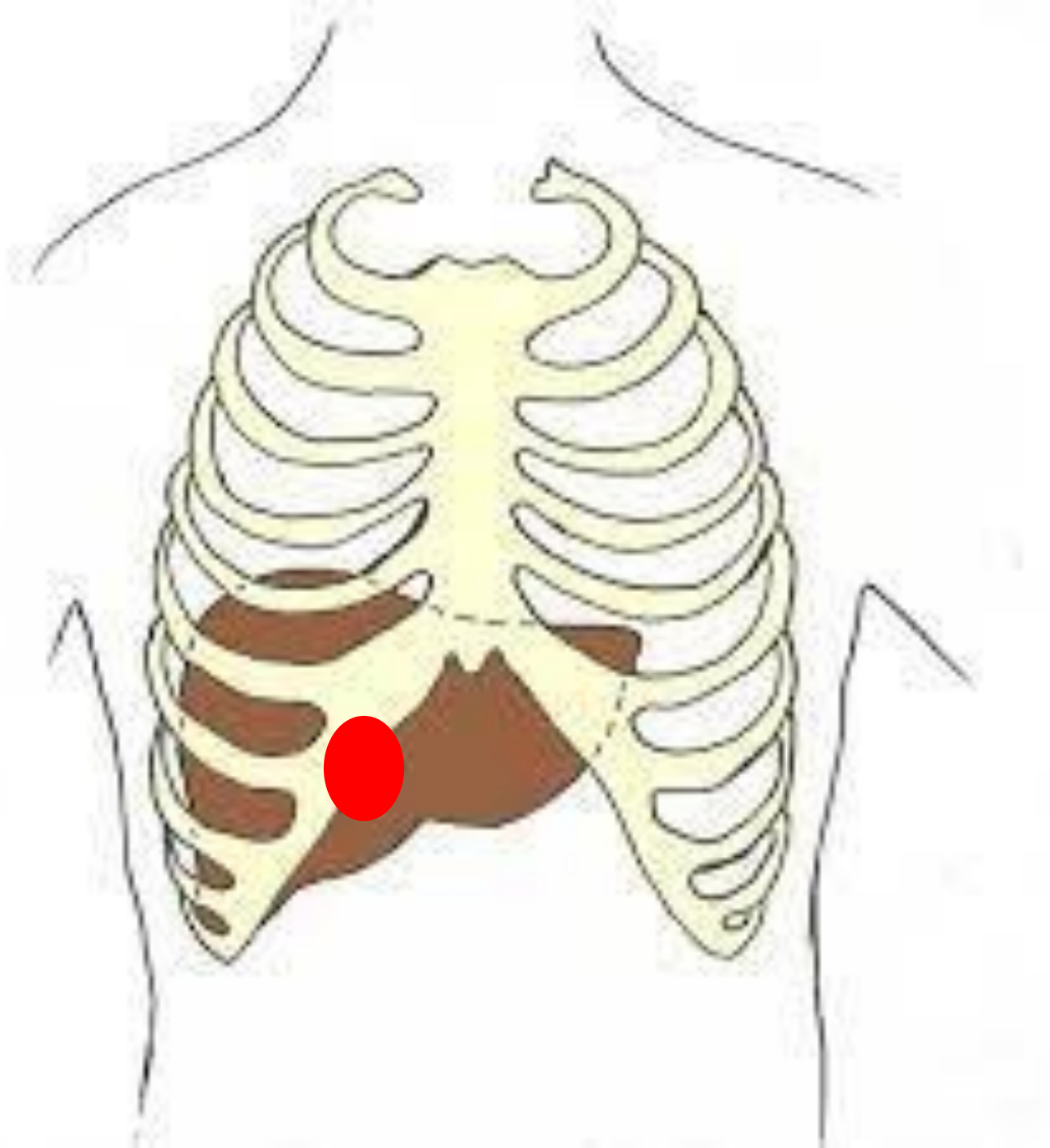


王子榮 物理治療師

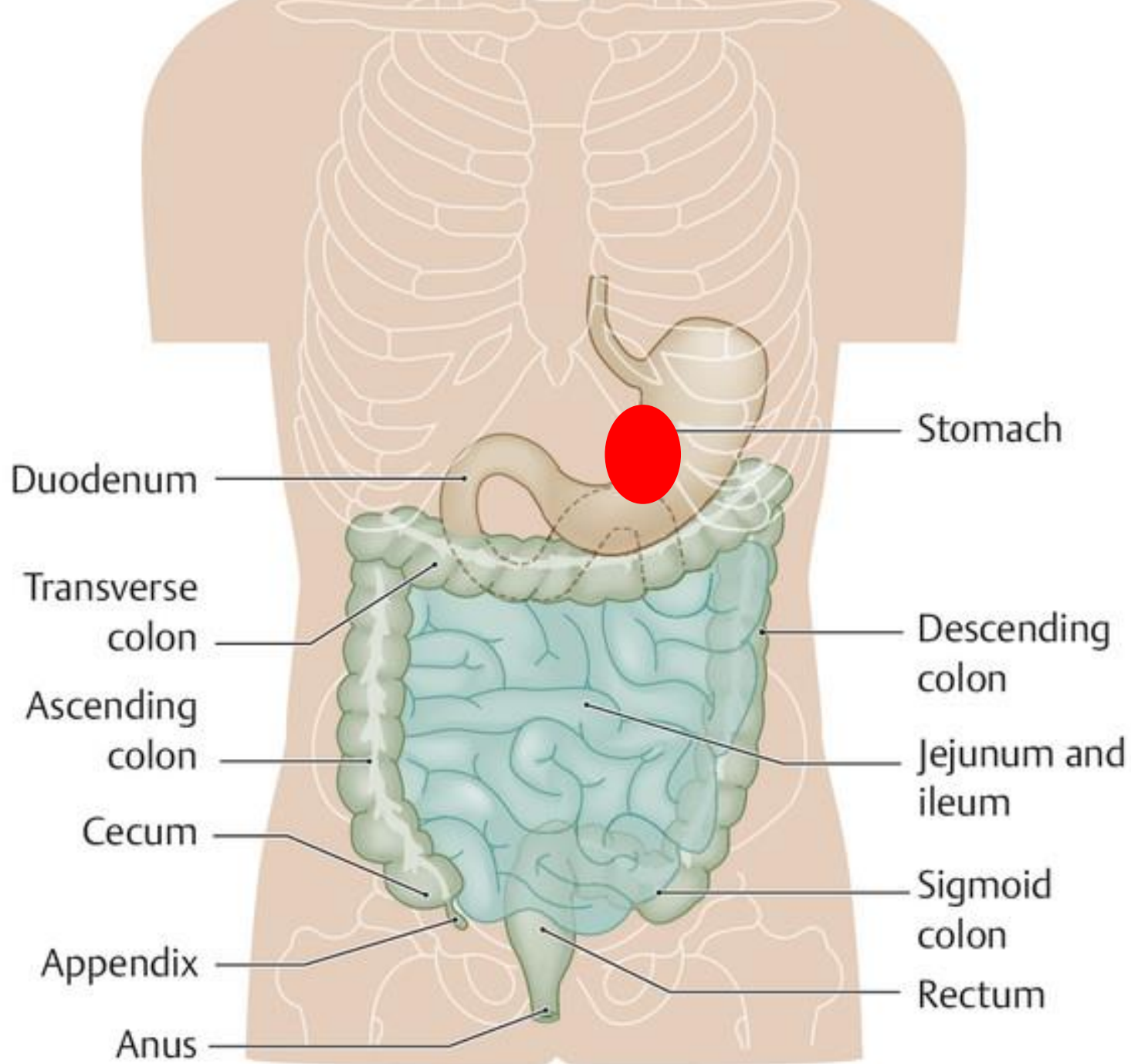
# 肺臟



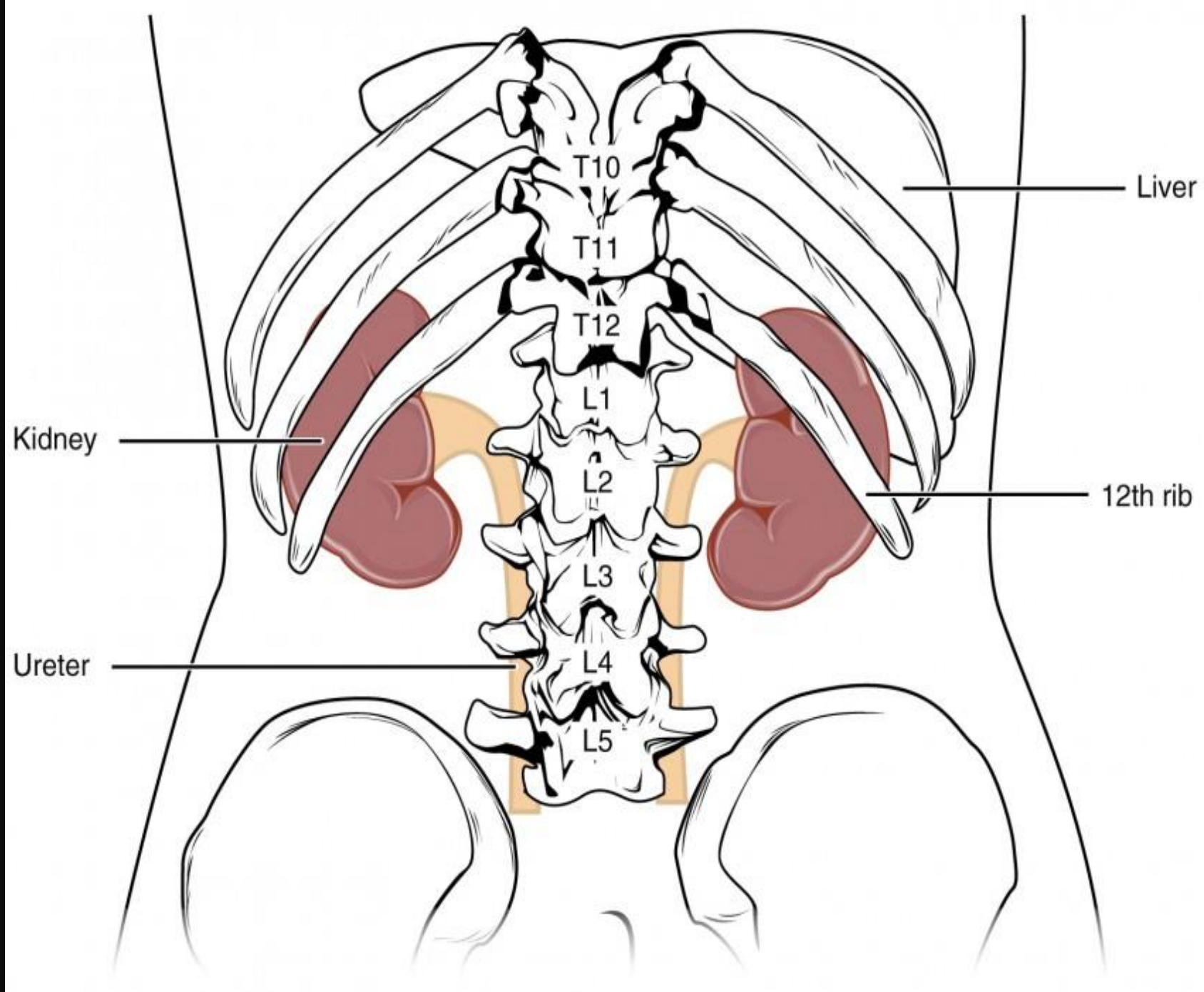
# 肝臟



# 胃臟



# 腎臟



# 十二指腸

