低頭族-頸椎不再硬梆梆

定 義

泛指經常低頭埋首於智慧型手機或平板電腦而渾然忘我者，低頭的時間愈長，讓身體處於異常的姿勢狀態，會增加頸部肌肉的壓力，導致肌肉疲勞、痙攣、壓力性頭痛，甚至造成頸椎椎間盤凸出以致神經壓迫。

症 狀

頭痛

長期低頭使頸椎前傾，增加頸部肌肉壓力導致「壓力性頭痛」

肩頸痠痛

長期低頭使頸部後方肌肉過度拉長，造成「筋膜疼痛症候群」

手麻痛

頭過度前傾，使頸椎牽扯，頸椎神經根壓力加大，導致「手麻」

低頭的姿勢

錯誤姿勢

低頭讓頸部肌肉處於收縮拉緊的狀態，肌肉無法充分休息，引起頸部痛、痠、麻，嚴重將導致椎間盤突出。

正確姿勢

坐姿時身體盡量靠著椅背，抬頭、挺胸、下巴先微內收，再將頭往下旋。將手機直立約45度

您~抬頭挺胸了嗎？

低頭族保健運動

肩頸痠痛嗎？ 低頭族快快抬起你的頭，一起來運動！

伸展運動(一)

雙手擺放在椅背後，雙手相扣，將手向下拉，兩側肩胛骨往後收夾，下巴微內收，配合正常吸氣、吐氣，維持10秒再放鬆，重複10次(圖一、二)。

(圖一)雙手擺放在椅背後並相扣

(圖二)兩側肩胛骨往後收夾

伸展運動(二)

在頭部後側，雙手將毛巾拉緊，維持頸椎直立，下巴微內收，眼睛直視前方，兩邊肩胛骨向中間夾緊，維持10秒鐘，重複10次(圖三、四)。

(圖三)雙手將毛巾拉緊

(圖四)下巴內收，眼睛直視前方

肌力訓練(一)

將背及肩胛骨靠牆，雙腳與肩同寬，頭往後頂牆，下巴微內收，眼睛直視前方，耳朵與肩膀成一直線，維持10秒後再放鬆，重複10次(圖五)。錯誤動作-未縮下巴(圖六) 。

(圖五)頭、背及肩胛靠牆，縮下巴

(圖六)錯誤動作-未縮下巴

肌力訓練(二)

將毛巾圍在頸部後方維持頸椎直立，下巴微內收，眼睛直視前方，頭往後靠，雙手拉緊毛巾施加阻力，維持10秒再放鬆，重複10次(圖七) 。錯誤動作-拉緊毛巾施力時頭向後仰(圖八) 。

(圖七)雙手拉緊毛巾，頭往後靠

(圖八)錯誤動作-施力時頭向後仰