



基於正念的慢性肩痛療法

第四部分：瑜伽伸展練習 · <L2 進階>

目標人群

肩袖撕裂修復手術後

- 術後持續性慢性疼痛
- 手臂無力和僵硬
- 側臥時感到不適
- 肩膀、頸部和上背部的鈍痛和酸痛
- 熱衷於嘗試藥物和物理治療以外的其他治療方案

程度



L1 - 基礎



L2 - 進階





L3 - 加強





模式

 模式一：流動式 (簡序列和全序列)

 模式二：靜態式



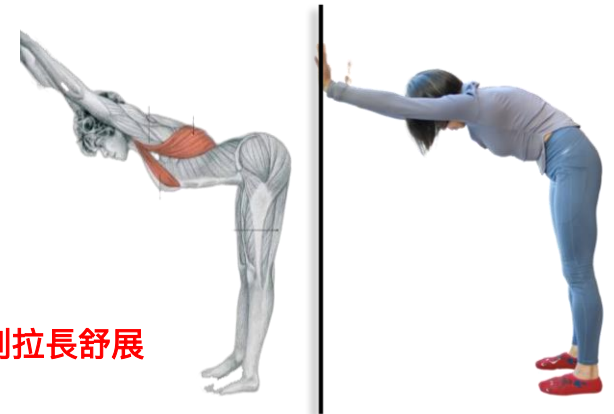


L2 進階：體式一 靠牆下犬式

進階

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面朝牆站立，雙腳分開與臍同寬 2. 手掌貼牆，略寬於肩並與肩齊平，也可以略高雙肘收攏置於身體兩側 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十指張開，用手掌以及指關節來啟動手臂 2. 肩膀主動外展 (外旋)，有肩胛骨內緣在上背外展遠離脊椎的感覺 3. 凝視地面並放鬆頸椎 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 胸部緊繃者把手往上移略高於肩，雙臂的距離比肩膀寬多一點以釋放肩部和頸椎的緊張感
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> 3. 雙腳開始向後走，掌心用力推牆，同時讓雙臂和脊柱沿着墊子的中軸線逐漸向前延伸，直到上身椎體平行地板，雙臂在耳旁 		
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> 4. 胸部向下找地，感覺肩關節在後背打開，同時脊柱繼續從頭頂往後伸展到坐骨 		
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> 5. 退出時，緩緩走向牆，恢復直立姿勢 		
> 呼氣			

效益: 釋放背部因過度勞損而導致的緊繃; 擴展胸部以改善呼吸; 整個背部的肌肉群都得到拉長舒展





L2 進階：體式二 反門門式/側板式

進階

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	1. 從右側門式 (見 L1 基礎, 第 5 頁) 作準備: 先恢復跪姿, 並將軀幹回置臀部上方直立的狀態, 脊柱立直 <ul style="list-style-type: none"> - 雙手扶髌 - 右腿向外邁步打開右髌, 右腳朝前 - 左膝跪地, 大腿垂直地面 - 骨盆擺正 	1. 胸部不要塌陷, 保持軀幹向著墊子的長側邊緣充分外轉擴張 2. 收緊背部肌肉, 避免體重過度傾倒在膝蓋和下方手 3. 跪地的那側, 髌部不要頂出去. 髌外側和膝外側仍然在一條垂直線	1. 下手放在瑜伽磚上而不立即著地 2. 如果長時間跪下膝蓋感到不適, 在膝蓋窩下放置一個枕頭或毯子 3. 腿部無力: 靠牆, 伸展腿抵住牆壁能讓腿更好的發力
吸氣	2. 雙手側平舉		
呼氣	3. 舉右臂, 帶動身體向左側彎, 左手放在墊子上, 距離左膝 1-2 英尺以外 4. 右手撐托後腦勺以支撐頸椎 5. 將軀幹向天旋轉, 朝向天空, 凝視上方		
保持 5-10 次呼吸後	6. 退出時, 左髌保持原位, 用右手引領身體回正, 骨盆立直		





> 呼氣 7. 換邊

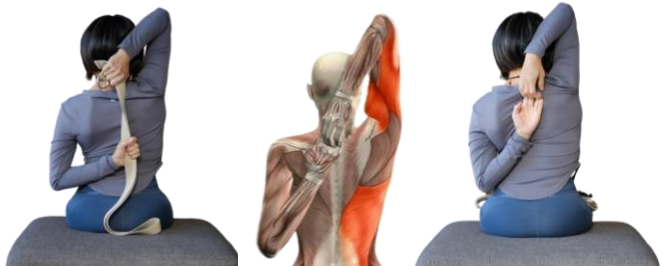
效益: 有深度的打開肩胸; 提升肩胛帶活動幅度





L2 進階：體式三 牛面式

進階

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐在墊子或椅子上，腰背挺直，頭部、頸部和脊柱成一直線 2. 上方手臂：左臂抬高舉過頭頂，肩膀外旋，手掌向後 3. 上方手臂：右臂側平舉，肩膀內旋，手掌向後轉動，右肩略微前傾 	保持頭正、頸立、肩平、背直的姿勢	1. 借助瑜伽帶取代雙手交扣的動作，雙手互拉帶子
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> 4. 上方手臂：曲肘朝上，手指尖向下儘量接近肩胛骨的底端 5. 下方手臂：曲肘朝下，手背觸碰脊柱，手指尖向上移動儘量接近胸椎處 6. 雙手觸碰或相扣 		
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> 7. 退出時，解開雙手，雙臂恢復側平舉讓肩膊回正 8. 手臂回落到身體兩側 		
> 呼氣			

效益：有助於肩關節活動（外展、後伸、外旋、內旋等各方面功能）；增加肩胛帶的柔韌性、靈活性和力量；胸部肌肉得到完全的伸展，糾正胸腔塌陷的狀態。

