



# 基於正念的慢性肩痛療法

## 第四部分：瑜伽伸展練習 · <L3 加強>

### 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





**HKU  
Med** School of Clinical Medicine  
Department of Orthopaedics  
& Traumatology  
香港大學矯形及創傷外科學系

## 模式

---



流動式 (簡序列和全序列)



靜態式



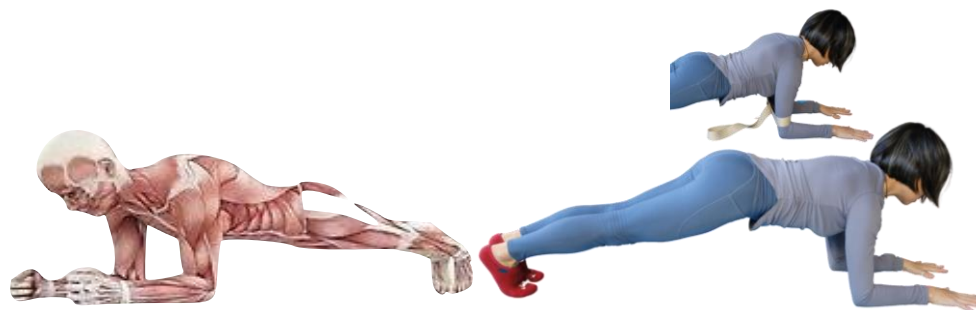


## L3 加強: 體式一 前臂平板支撐

### 加強

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	1. 從膝蓋和手掌著地開始		
	2. 將前臂放低到地板上, 與肩同寬, 雙肘置於在肩膀下方; 上臂垂直於地面。	1. 前臂下壓墊子, 雙肘內夾, 肩關節外旋, 好像夾著東西一樣	1. 用瑜伽帶做一個圈套, 將前臂固定在內, 以防止肘部滑開; 也可以用瑜伽磚
吸氣	3. 膝蓋離地, 軀干挺直, 形成平板支撐姿勢, 身體從頭部、脊柱、臀部到腳後跟呈一條直線	2. 保持頭部和頸部放鬆, 凝視腳趾或雙肘之間	放在手中間固定手肘的距離
	4. 同時將兩腳分開, 與髖同寬	3. 不要塌腰, 臀部略微收縮。	2. 膝蓋無需離地, 放在地板上, 專注於上半身的動作
呼氣	5. 沉肩, 將肩膀向墊子的後方往下移動遠離耳垂, 肩胛骨向下移動, 遠離頸部並保持適度的外展		3. 兩腳靠在牆上, 腳尖著地, 腳後跟往后踩牆
	6. 低下頭放鬆頸椎		
保持 5-10 次呼吸後	7. 退出時, 將膝蓋放回到地板上放鬆調息		
> 呼氣			

**效益: 增強胸部和肩膀肌肉的穩定性和完整性, 鍛煉肩膀肌肉**





## L3 加強: 體式二 謙卑戰士式

### 加強

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從弓步或戰士第二式開始: 兩腳邁開一大步, 並將雙髖外旋, 張開到墊子的長邊緣; 手臂自然地放在身體兩側</li> <li>2. 前腿(右) 彎曲, 後腿(左) 伸直, 右腳跟對着膝蓋向前, 左腳稍微朝內</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 足弓上提, 大腳球用力著地</li> <li>2. 將上臂骨牢固地鎖在肩窩中</li> <li>3. 兩肩遠離耳垂, 並加寬鎖骨以加強胸腔張開度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初開始時可以先將肩膀輕放在前大腿上以獲得額外的支撐, 然後才慢慢懸浮在前腿內並向下俯衝</li> <li>2. 胸腔過緊的話, 雙手抓住瑜伽帶來代替交扣的狀態</li> <li>3. 稍微加寬兩腿的距離, 以建立穩定的根基</li> </ol>
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 兩臂側平舉呈“T”形, 與肩膀齊平</li> </ol>		
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 十指在背後交扣, 掌根盡量貼合, 軀幹降低向前找地面在墊子的左前角</li> <li>5. 低著頭, 雙臂繼續向頭頂推, 感覺身身體在右腿內懸空着</li> </ol>		
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 退出時, 雙臂拉著身體向上重新直立, 胸腔上提, 肩膀返回臀部正上方</li> <li>7. 換側練習</li> </ol>		
> 呼氣			



**效益: 緩解整體肩關節的緊張肌肉、胸肌僵硬的狀態; 培養個人接納感、臣服感, 讓你能專注內在, 提升意志力**





## L3 加強: 體式三 駱駝式

### 加強

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從跪姿開始, 雙手扶腕, 雙腳分開與骨盆同寬</li> <li>2. 膝蓋、小腿、腳背 (或腳趾) 牢靠地上</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脖子後部向後仰</li> <li>2. 向前推動骨盆, 展開腹股溝, 大腿內側收緊上提</li> <li>3. 不要只把頭向後仰。時刻從胸骨引領頭部跟隨向後, 集中胸椎段 (上背) 的後彎</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果腰椎力量不足或疼痛, 請勿伸手去拿腳後跟, 雙手扶腕來穩定骨盆</li> <li>2. 瑜伽帶繞着大腿, 以防止它們外翻, 或者大腿中間夾一個瑜伽磚 (大腿內側主動發力)</li> </ol>
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 脊柱延展, 胸腔充分打開, 通過收緊背部肌肉並將肩膀後展下沉</li> <li>4 胸腔上提帶領脊柱向上向後仰, 軀幹向後傾, 骨盆向前傾</li> <li>5. 伸手去抓腳踝或腳後跟</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 不要只把頭向後仰。時刻從胸骨引領頭部跟隨向後, 集中胸椎段 (上背) 的後彎</li> <li>雙手同時伸出, 避免依次去抓住腳後跟, 讓腰椎受力而扭傷腰部</li> </ol>	
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 退出時, 胸腔引導脊柱重置到直立的狀態</li> </ol>		

> 呼氣

**效益: 釋放胸部緊張感; 舒緩背痛及肩痛問題; 加強頸部和背部肌肉; 改善寒背 (聳肩)**

