



基於正念的慢性肩痛療法

第四部分：瑜伽伸展練習 · <L1 基礎>

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

電話 +852 2255 4654 | 傳真 +852 2817 4392 | 電子郵件 ortho@hku.hk | 網站 <https://www.ortho.hku.hk> Tel +852 2255 4654 | Fax +852 2817 4392

| Email ortho@hku.hk | Web <https://www.ortho.hku.hk>

預約 - 公共病人 +852 2255 4189 | 私家病人 +852 2255 5688

Clinical Appointments - Public Patients +852 2255 4189 | Private Patients +852 2255 5688

Queen Mary Hospital, Pokfulam Road, Hong Kong 香港薄扶林道瑪麗醫院





模式



模式一：流動式 (簡序列和全序列)



模式二：靜態式





L1 基礎: 體式一 眼镜蛇式

基礎

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
呼氣	1. 俯臥在瑜伽墊上, 臉朝下 2. 雙腿向後伸展; 雙手置於肩膀下, 胸部的兩側, 指尖朝前, 雙肘靠近身體內夾	1. 抬起胸部, 找最大的擴展空間 2. 肩胛骨和上背(胸椎段) 時刻收緊 3. 收緊腹部, 使尾骨向後延展, 並減少腰椎的壓迫 4. 用脊背的力量抬起上體 5. 頭部不要過分後仰, 保持頸椎的最大空間	1. 將雙腿分開, 臀部微微向兩側打開以釋放腰部的緊張感 2. 肩胸過緊: 將手放在肩前, 以便於抬起
吸氣	3. 用手輕輕推地, 將軀幹從向上抬起, 胸腔上提離地, 肩胛骨相互向脊柱靠攏內夾並向後向下延展(肩膀往骶骨方向後拉), 注視前方 4. 啟動大腿並伸直膝蓋, 腳背壓實地面		
呼氣	5. 啟動背部向後彎曲, 沉肩闊胸, 腹部始終保持收縮		
保持 5-10 次呼吸後	6. 退出時, 曲肘, 慢慢地將軀幹和肩膀還原放回地面, 俯臥在墊子上		
> 呼氣			



效益: 加強並延展脊柱, 擴展胸腔; 消除頸部區域的僵硬; 透過主動放鬆肩膀和手臂來增強上半身力量進行後彎



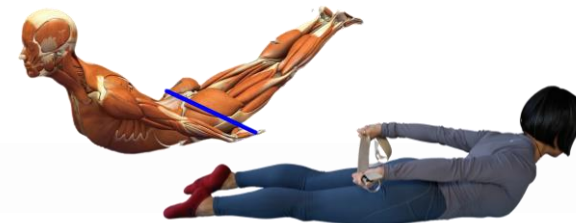


L1 基礎: 體式二 蝗蟲式 (配合瑜伽帶使用)

基礎

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. 俯臥在瑜伽墊上, 臉朝下 2. 雙手置於身體兩側, 手掌朝上或貼地 3. 雙手於背後握住瑜伽帶的兩端, 雙手的距離略寬於肩 4. 啟動背肌, 從臀部抬起手臂 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 頸椎後部從顱底一直往後拉長, 使頸部有最大限度的伸展 2. 保持下巴內收, 避免將頭過分後仰 3. 身體從髖部以下固定在地面 4. 收緊肩胛骨和上背部, 利用背部的力量抬起胸部和肩膀 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 背部肌肉無力: 用摺疊的毯子墊起骨盆和髖骨來輔助上提 2. 腰部緊繃酸痛: 雙腳分開略大於臀部距離 3. 兩手距離更越寬, 越容易抬起肩膀和胸部 4. 通過將雙手扣在臀部後面來代替帶子 5. 全式: 雙手交叉握拳代替瑜伽帶
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> 5. 將肩峰后展, 雙臂盡量離臀並向後延伸 6. 雙腿保持在地上或抬起 		
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> 7. 退出時, 放鬆身體, 軀幹和肩膀慢慢回到地面 		
> 呼氣			

效益: 加強背部肌肉; 增加肩胛帶的靈活性和穩定性





L1 基礎: 體式三 門門式

基礎

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	<ol style="list-style-type: none"> 1. (右側門門式) 軀幹置於臀部上方直立的狀態, 脊柱立直, 雙手扶髌 2. 右腿向外邁步打開右髌, 右腳朝前; 左膝跪地, 右腳與左膝成一直線; 左大腿垂直地面 - 骨盆擺正 	<ol style="list-style-type: none"> 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, 拓寬鎖骨、胸骨 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 腿部無力: 靠牆, 伸展腿抵住牆壁能讓腿更好的發力
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> 3. 雙手側平舉 		
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> 4. 向右側彎, 右手落在腿上, 舉左臂貼耳過頭並向天伸展, 掌心向下 		
保持 5-10 次呼吸後	<ol style="list-style-type: none"> 5. 退出時, 左髌保持原位, 用右手引領身體回正, 骨盆立直 		

> 呼氣

效益: 有深度的打開肩胸; 伸展脊柱和胸部的兩側, 打開肋間肌肉, 促進深呼吸

