



# 基於正念的慢性肩痛療法


## 第四部分：瑜伽伸展練習 · 模式二 < 靜態式 >


### 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

---



模式一：流動式 (簡序列和全序列)



模式二：靜態式



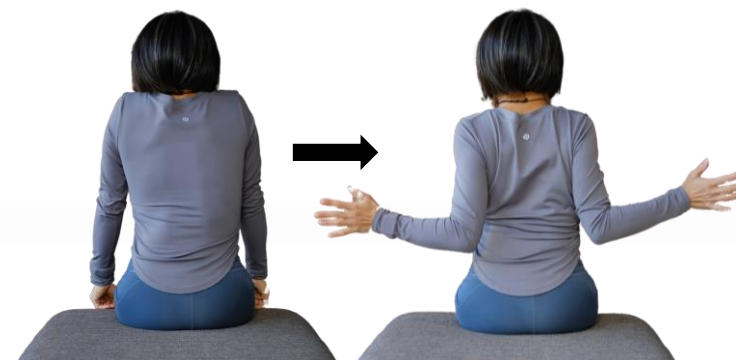


## 模式二 靜態式 – 肩袖肌群活動

### 聳肩、肩胛骨上移、內收下沉動作

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. 從良好的坐姿或站姿開始, 軀干正直</li> <li>2. 將手臂放在身體兩旁</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肩峰與上背部保持在肩胛骨平面上, 以方便聳肩動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持頸椎處於中立位置, 不要讓下顎下垂</li> </ol>
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 將兩個肩膀緊緊地往上提, 靠近耳朵</li> <li>4. 屏住呼吸, 彎曲雙臂</li> </ol>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 將肩胛骨底端擠壓在一起</li> </ol>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 肩膀向後和向下滾動, 手掌朝上</li> <li>7. 慢慢放下肩膀, 回到原始的位置</li> <li>8. 重複 5 次</li> </ol>		

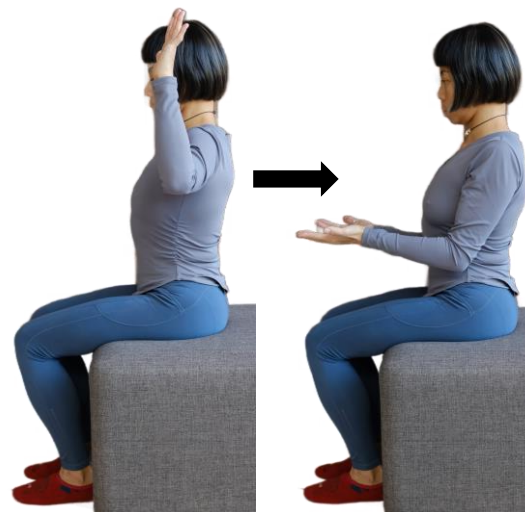
\*\* 可以的話繼續練習其餘部分





## 聳肩、肩胛骨上移、內收下沉動作 (續)

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持良好的坐姿或站姿</li> <li>2. 張開並彎曲雙臂，與肩膀齊平；大臂平行地面，小臂垂直，掌心向著前方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肩峰與上背部保持在肩胛骨平面上，以方便聳肩動作</li> <li>2. 保持頸椎處於中立位置，不要讓下顎下垂</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以先每個肩膀單獨進行</li> <li>2. 如果單獨來做，對側的手放在肩峰上以穩定動作</li> </ol>
吸氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 肩胛骨向後背兩側稍微向後推、向下滑動</li> <li>4. 將兩邊肩膀用力往內互相擠壓，感覺肩胛骨下滑的同時，背部肌肉收縮</li> <li>5. 將肘部向內推入肋骨兩側</li> </ol>		
呼氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>與此同時前臂向內轉動回到身前，但不要移動肩肌群的位置。掌心朝上</b></li> <li>7. 在不改變肩膀或手臂位置的情況下向下翻轉手掌。(感覺你的肩胛骨緊貼著你的背部)</li> <li>8. 慢慢放下肩膀，回到原始的位置</li> <li>9. 重複 5 次</li> </ol>		





## 聳肩、肩胛骨上移、內收下沉動作 (續)

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
	1. 抬起並彎曲手臂, 手掌覆蓋頭部兩側 (太陽穴旁邊), 手肘上提與肩膀齊平放置臉前	1. 確保當你向前拉動雙肘時, 它們保持在你的肩膀和胸部的高度	1. 可以先每個肩膀單獨進行
吸氣	2. 肩胛骨外展, 打開胸腔, 同時延展鎖骨	2. 保持頸椎處於中立位置, 不要讓下顎下垂	2. 如果單獨來做, 對側的手放在肩峰上以穩定動作
呼氣	3. 雙肘儘量合併放置胸前, 同時雙手抓住頭部成擁抱姿勢。保持拇指朝下		
	4. 試著讓雙肘向內轉動完全合併		
	5. 重複 5 次		



**效益: 加強肩部和上背肌肉群;增加肩胛帶的靈活性;穩定肩關節;重新啟動複合肩關節, 讓肩膀能達到完全活動度**





## 模式二 靜態式 – 肩鴿子式

### 肩鴿子

#### 呼吸

#### 動作要領

#### 關鍵指標

#### 禁忌/體式變體

1. 俯臥在瑜伽墊上，雙腿向後伸
2. 雙臂在肩膀兩側伸直呈“T”形，身體成90度，手掌朝下，與肩膀成一條直線。
3. 身體向右側扭轉，將臉頰放在地板上，右手在體側打開，左手置於胸前撐地

1. 頭保持在地板上，直視前方或下巴微收
2. 用上手（對側）來輔助胸部和髖部的轉動

1. 可以在腋下放一條毛巾，以緩衝臉頰、肩膀、肘部和手腕的壓力
2. 近地面的手臂低於肩部可以降低肩膀拉伸的強度

#### 吸氣

4. 用左手推開地面，然後慢慢打開胸腔滾到身體右側右肩上。彎曲左腿，將左腳放在右腿後面，膝蓋朝上

#### 呼氣

5. 繼續用左手推開體側，使胸部和右肩前部可以進一步擴展
6. 換邊

**效益: 緩解肩部的緊繃感, 拉伸以及放鬆胸部肌肉; 鬆弛頸椎肌肉**





## 模式二 靜態式 – 肩部伸展(結合伸展帶、瑜伽磚的使用)

### 肩部伸展(結合瑜伽帶、瑜伽磚的使用)

呼吸	動作要領	關鍵指標	禁忌/體式變體
時刻保持穩定的深呼吸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰臥在墊子上, 在肩胛骨下尖端 (背後胸骨的位置) 橫置一塊瑜伽磚, 與墊子的短邊平行</li> <li>2. 雙臂彎曲, 並橫向打開雙肘, 自然放置於肩膀兩側, 展開胸腔: 肘部彎曲成 90 度, 雙手放在地板上, 掌心向上</li> <li>3. 肘部往肩胛骨尖端的位置向裡反復擠壓, 感受肩胛骨和上背的收緊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肩關節肌肉群以及上背保持收縮的狀態</li> <li>2. 穩定在這個姿勢, 大臂向內塞進肩胛骨外側, 進行肩外旋的動作</li> </ol>	<p>緊繃的肩膀和頸椎: 後腦勺放在瑜伽磚上作為支撐</p> <p><i>變體 1: 手臂舉過頭 (配合瑜伽磚)</i> 與肩關節配合將手臂舉過頭頂, 雙手握住瑜伽磚向上伸展並盡量接近地面</p> <p><i>變體 2: 手臂舉過頭 (配合瑜伽帶+ 瑜伽磚)</i> 瑜伽帶繞過在胸骨下方的瑜伽磚邊緣, 雙手拉住帶的末端位於頭部的兩側, 雙臂伸直</p>

**效益: 緩解肩部和胸部前部的緊繃感; 伸展頸部肌肉**

