

不擬分享

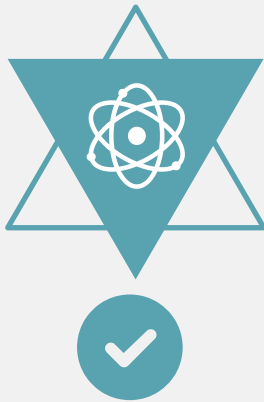
# 日常疼痛控制

## 期末報告

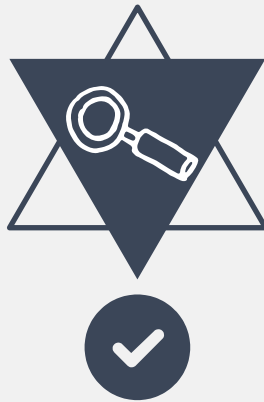
土木109 E64051067 吳庭雅



# 目錄



選課動機



疼痛原因



實作



心得

# 選課動機



# 選課動機

## ✓ 長期痠痛

- 偏頭痛
- 肩頸痠痛
- 運動傷害

## ✓ 興趣

- 對物理治療有興趣
- 時常查詢相關知識

## ✓ 時間自由

- 自由安排時間



校內競賽

# 疼痛原因



# 疼痛問題



1

## 偏頭痛

長期觀察發現，自己只要熬夜，壓力大，睡眠品質不佳等情況，便會出現偏頭痛。

2

## 肩頸痠痛

長時間坐在書桌前，讀書、用電腦等，頸部容易疼痛，且肩膀也會有緊緊的感覺。

3

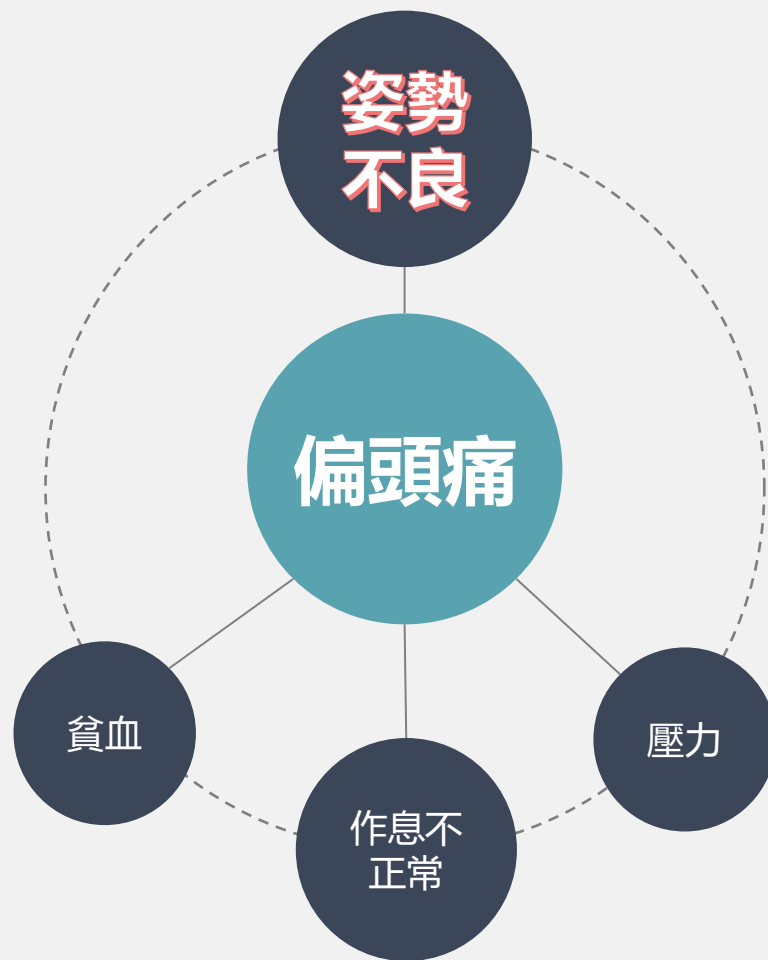
## 脊椎

長期姿勢不良，導致脊椎有些微側彎，加上長期駝背。

# 主要疼痛

## 偏頭痛

過去只要壓力大的時候，就會引起偏頭痛發生，但上大學後，因為作息不正常加上長期姿勢不良的使用3C產品，使得我的偏頭痛更加頻繁，此外大三時發生車禍，有輕微腦出血及輕微腦盪，所以更加重了我的症狀，而且我似乎有些微貧血，所以只要經期前與經期時也會偏頭痛。



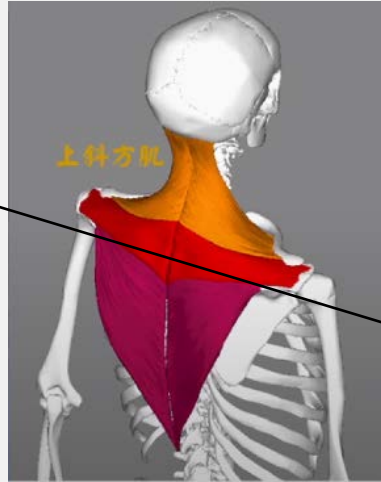


# 問題肌群

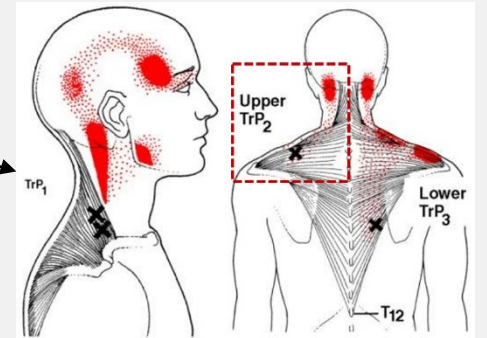
臨床症狀

1

上斜方肌

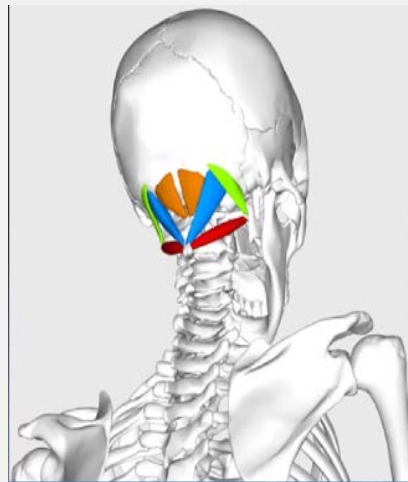


- 疼痛原因：  
抬重物、頸部負荷過重、圓肩錯姿、駝背、聳肩、頭過度前伸、低頭太久
- 症狀：  
頭部(太陽穴、耳後)疼痛、單側眼窩後疼痛、肩頸僵硬痠痛、下頷骨咬合疼痛



2

枕下肌群



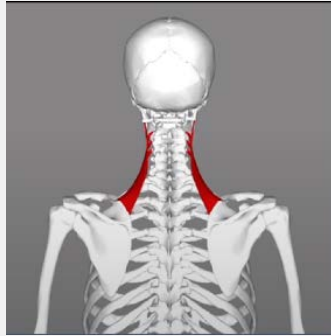
- 疼痛原因：  
眼睛長時間盯著螢幕、過度仰頭低頭、維持頭旋轉或傾斜時間過久、緊繃的後頸肌肉吹到風
- 症狀：  
頸因性頭痛、頭暈、頸椎退化、頸部不適

# 問題肌群

臨床症狀

3

肩胛提肌



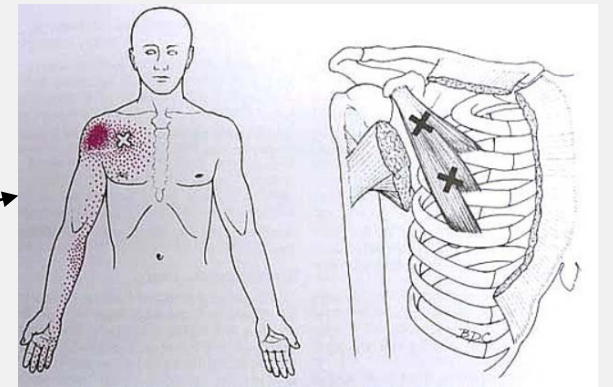
- 疼痛原因：  
睡姿不良、單側肩負重物、聳肩、圓肩錯姿、運動過度(肌肉 代償)
- 症狀：  
頸部僵硬疼痛轉動不易、患側上肢後伸受限、翻身困難

4

胸小肌



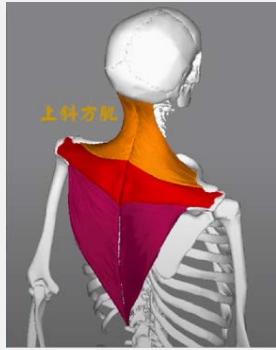
- 疼痛原因：  
背包過重、長時間駝背與維持前位頭部打電腦、聳肩、同方向側睡
- 症狀：  
圓肩、肩膀角度受限、肩部胸部前側疼痛、背部肌肉僵硬、血液循環不良



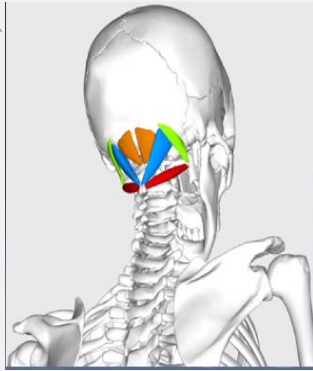
# 問題肌群

## 我的症狀

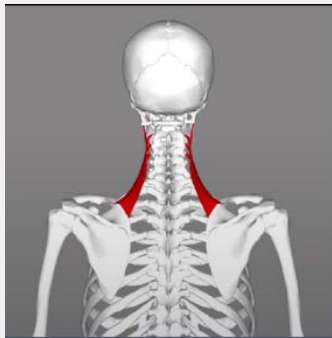
1



2



3



4



1

- 疼痛原因：  
長時間低頭滑手機、全罩安全帽過重導致頸部負荷過重、習慣性駝背
- 症狀：  
頭部(太陽穴、耳後)疼痛、單側眼窩後疼、肩頸僵硬痠痛

2

- 疼痛原因：  
眼睛長時間盯著螢幕、過度仰頭低頭、緊繃的後頸肌肉吹到風
- 症狀：  
頸因性頭痛、頭暈、頸椎退化、頸部不適

3

- 疼痛原因：  
睡姿不良、聳肩、圓肩錯姿、運動過度(肌肉代償)
- 症狀：  
肩頸僵硬疼痛、患側上肢後伸受限、翻身困難

4

- 緊張原因：  
長時間坐著、駝背
- 症狀：  
圓肩、背部肌肉僵硬

# 實作



# 實作前後

## 枕下肌拉筋運動

1

Step one

將兩手放到脖子後面、枕骨下緣，手指向上扣緊

2

Step two

縮下巴、點頭維持5秒



心得

每當我覺得脖子緊、痠痛不舒服的時候，我就會做這個收下巴運動來放鬆我的肌肉，持續做一陣子，脖子的肌肉確實都能感到比較舒服、放鬆。



# 實作前後

## 坐式上斜方肌拉筋運動

1

### Step one

將患側手坐在屁股下固定，使肩膀固定

2

### Step two

健側手放於患側後腦，低頭往健側側彎，  
再往健側轉動，維持30秒



### 心得

讀書時，常常因固定姿勢太久，導致肩頸痠痛，也會讓我無法專心學習，我覺得這個拉筋方式很方便，在讀書累了的時候，只需坐在椅子上就可以讓我的肌肉得到放鬆。



# 實作前後

## 肩胛提肌拉筋運動

1

Step one

患側手放在肩胛提肌附著端並扣住

2

Step two

健側手固定於患側後腦，開始低頭往健側彎再低頭，並維持30秒



心得

在肩膀與脖子交界處，常因為打電腦聳肩而導致僵硬，間接會慢慢影響頸部，所以當肩膀開始僵硬，拉筋會有效舒緩。



# 課程心得





# 課程心得

從高三經歷了學測指考壓力大的時期後，身體狀況似乎無法再像過去一樣健康，高中時經期來都不痛不癢，現在經期來之前就腰酸背痛、行動困難，除此之外，現在只要頭吹到風或讀書、用電腦太久，就會頭脹痛，而且只會越來越嚴重，最後只能吃止痛藥才能舒緩。

在這門課程中，我收穫很多，因為課堂上教的許多技巧、拉筋方式，讓我在肩頸開始有異狀時，能以伸展的方式舒緩疼痛，漸漸地有時候能不吃止痛藥就能緩解，也讓我開始在日常生活中注意自己的姿勢，如，用電腦時將電腦拿接近自己才不會將脖子往前伸、睡覺時盡量不以側躺等，這門課不僅僅是教導我知識，更讓我能加以實踐在生活中，也讓我提升了我的生活品質。



校內競賽優勝