

# 肩頸僵硬 拉筋按摩小訣竅

文·圖／中醫婦科 醫師 楊育書

**說**起上班族的通病，「肩頸僵硬」是絕對少不了的！其原罪大多和「斜方肌（較表淺）」與「提肩胛肌（較深層）」勞損有關。

請仔細觀察自己是不是常在打電腦、低頭看書寫字的時候，總會不自覺的聳肩，然後開始「脖子僵硬」、「（偏）頭痛／太陽穴痛／枕部頭痛」、「膏肓穴痛」、「肩關節酸痛」？這代表這些肌肉正處於緊張狀態，那就按照以下5步驟來自我鬆筋吧！

斜方肌（trapezius）是一塊三角形肌肉，起源於背部的頭骨枕部、項韌帶、以及第7頸椎至第12胸椎處，從枕骨處向前附著於鎖骨外三分之一的肌肉，稱為「上枝」，上枝收縮時可以聳起肩膀、鎖骨及肩胛骨；從頸椎及胸椎向旁側附著於肩胛骨的脊椎側及肩峰處的肌肉分為「中枝」及「下枝」，中枝收縮時可以把兩側肩胛骨往內夾收而靠近脊椎，下枝收縮時則可把肩胛骨往下拉。拉筋按摩的訣竅，就在於藉由抗重力，以及反向操作肌肉，使肌肉恢復原有的伸縮彈性，進而避免肌肉纖維化及勞損。

## 拉筋5步驟

5個拉筋小步驟，每一回合都僅須短短40秒，完成一個步驟大約5分鐘左右，因此只要挪出半小時就可將5步驟一氣呵成。飽受肩頸僵硬之苦的人若能每天持續不間斷地自我拉筋，相信一肩重擔將會慢慢煙消雲散。當然，也可善用零碎的時間，隨時隨地想到就挑某個步驟開始拉筋，當疲憊的肩頸肌肉獲得紓解，不但頭頸部的血液循環會變得更好，顯得容光煥發、精神奕奕、記憶力倍增，還可矯正駝背等不良姿態，進而豐胸美背喔！



### 步驟1 抬頭看天

正坐，挺胸，腰桿打直，雙手手掌交疊放在後腰部，手臂向兩側伸展，肩膀平放（避免聳肩）並微微向後壓，如稍息姿勢。然後，慢慢抬起頭，眼睛往正上方看天花板或閉眼休息，配合規律呼吸約數30秒後，慢慢回正，仍維持規律呼吸再數10秒。以上為1回合，每次可做3-5回合。



### 步驟2 低頭看地

同步驟1的正坐稍息姿勢，慢慢讓頭部隨著重力放鬆垂下，眼睛往正下方看地板或閉眼休息，配合規律呼吸約數30秒後，慢慢回正，仍維持規律呼吸再數10秒。以上為1回合，每次可做3-5回合。



### 步驟3 左右側壓

正坐，挺胸，腰桿打直，右手放在後腰部，左手上跨頭頂按在右耳上方，然後將頭部往左「側邊」壓下（此時可感覺到頸部側邊肌肉緊繃），眼睛正視前方或閉眼休息。脊椎一定要打直（不可讓身體跟著歪掉），配合規律呼吸約數10秒後，慢慢回正，仍維持規律呼吸再數10秒，換手按照相同步驟壓另一邊。以上為1回合，每次可做5-10回合。



#### 步驟4 左右點頭

正坐，挺胸，腰桿打直，左手放在後腰部，右手上跨頭頂按在左耳上方，然後將頭部往右「側前方」壓下（此時可感覺到後頸部連肩背部的肌肉都緊繃），眼睛看向左下方地板或閉眼休息。脊椎一定要打直（不可駝背），配合規律呼吸約數10秒後，慢慢回正，仍維持規律呼吸再數10秒，換手按照相同步驟壓另一邊。以上為1回合，每次可做5-10回合。



(4)

#### 步驟5 擴胸夾脊

正坐，挺胸，腰桿打直，雙手十指合握，向「後」「下」伸展（此時會擴胸，兩側肩胛骨同時往內夾緊），配合規律呼吸約數30秒後，慢慢回正，仍維持規律呼吸再數10秒。以上為1回合，每次可做3-5回合。



(5-1)

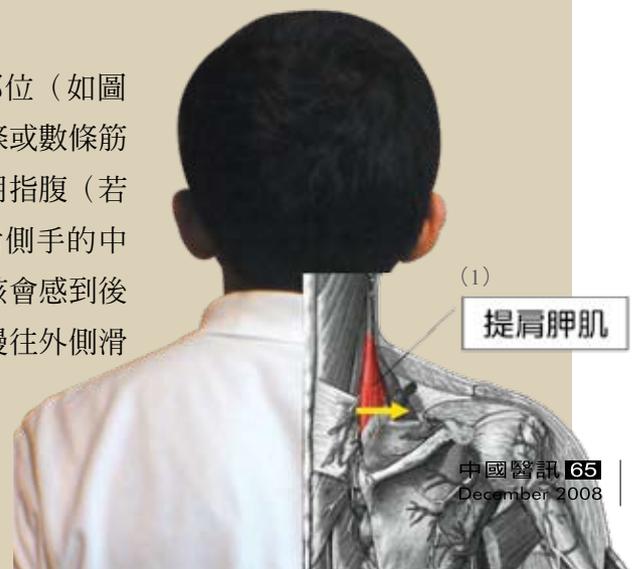


(5-2)

#### 按摩4步驟

#### 步驟1 挑撥提肩胛肌

先找到肩胛骨內上角「提肩胛肌」附著的部位（如圖中紅色肌束上的黃色箭頭處），若感覺到有一成條或數條筋結，這就是提肩胛肌的求救訊號。按摩方式是利用指腹（若按摩別人可同時用雙手拇指，自我按摩則可用對側手的中指從前面伸到肩膀後方）重重按壓此處，此時應該會感到後頸部局部酸痛，甚至往上牽引至後頭部，接著慢慢往外側滑撥，來回約5-10次以上，直至頸部開始舒鬆為止。



(1)

提肩胛肌

### 步驟2 按推肩井穴

(注意：懷孕婦女絕對禁做，因為穴位刺激大，容易導致胎動不安而流產。)

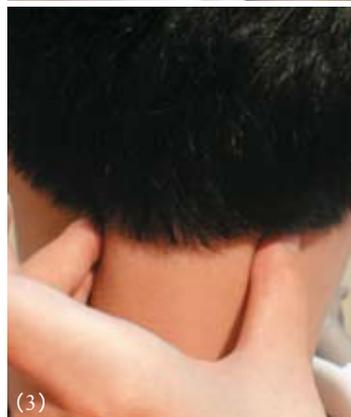
「肩井穴」位在頸部大椎與肩峰的中點處。自己可以常常用對側手的中指及無名指同時按壓此穴約5-10秒，此時應該會感到側頸處局部酸痛，甚至往上牽引至耳後部。若幫人按摩則可用手肘或手前臂尺側由輕慢慢漸重按壓此穴，按壓力道須視被按的人耐痛力強弱，適當調整，不宜重按過度（避免殘留痛感），接著將手肘慢慢推按向前出後離手。左右為1回合，每次約3-5回合。



(2)

### 步驟3 揉抽風池穴

「風池穴」就好比頭腦的開關鑰匙，必須要把這樞紐打開，頭腦才會清明。自己可以用兩手大拇指揉按「風池穴」以及「完骨穴（耳後乳突骨下凹陷處）」，其餘4指扣住頭頂，也可反覆重力按壓風池穴（“力道往上”，按在頭部枕骨頭邊）約10秒後放開。若幫人按摩則可用拇指及中指先順著頸部環形向上揉按或拿捏（可塗上按摩霜或藥膏，以清涼者尤佳），到達「風池穴」後，或停留在此穴輕柔按壓，或可重按而後突然直上一抽，疲勞感就會好像被趕走似的瞬間消失喔！



(3)

### 步驟4 拿捏順斜方肌

依照黃色箭頭方向順勢拿捏（把肌肉束抓提起來），或推按斜方肌（可塗上按摩霜或乳液，以清涼者尤佳），肩膀部位可兩側交替重按然後往外滑推。也有人會利用刮痧，但此方法不宜常用，因為容易導致皮膚肌肉纖維化，氣血不足者也容易因此耗氣傷血，肌肉失於濡養，反而導致症狀惡化！

