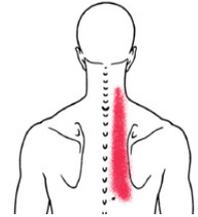


上背痛

現代上班族由於工作繁忙，須長時間打電腦、坐立在辦公桌，姿勢不良與工作壓力，造成上背部肌肉過度使用或負擔，產生上背部肌肉酸痛和僵硬、甚至牽連頸部疼痛、肩膀、上臂或前臂等

稱之為上背痛。

上背痛常見的位置在兩側肩胛骨之間、脊椎兩側(中醫稱為膏肓穴)處，頸部與肩膀之間的斜方肌與提肩胛肌(中醫稱為肩井穴)處，以及肩胛骨中間(中醫稱為天宗穴)處。



形成原因：

1. 桌面、鍵盤過高，須提高肩膀辦公，打電腦。
2. 上肢過度抬舉，或頸部長期前屈。
3. 上肢不當施力及搬重。
4. 肩膀及上肢重複性抬舉。
5. 緊張、焦慮、壓力過大。

中醫治療：

中藥：選用舒筋活血，通絡理氣，甚至可用疏肝解鬱方劑調理。

針灸：可選用風池、肩井、天宗、膏肓穴進行針刺、灸療或拔罐處理。

傷科：用按、揉、推、拿、擦、摩等手法放鬆局部肌肉。

預防：

1. 避免長時間或重複性過高的肩頸不良姿勢。
2. 間歇性的休息，正常作息與充分睡眠。
3. 注意工時，盡量維持肩膀放鬆、靠近身體的姿勢。
5. 上背部肌肉不適時，作適當伸展運動。
6. 壓力過大時，稍做休息，深呼吸，伸展四肢。

上背痛是一種累積性的慢性疼痛，若能提早預防與治療，可降低疼痛發生，提高工作效率及生活品質。

頸、肩、肘強化



1. 手腕托住手肘，上下划動肩關節10次(上吸氣下吐氣)



2. 拉高右肘往側傾



3. 垂下右臂，抓緊脖子，下巴垂下，頭方肘力，慢慢扭向側方，脖子與手出力，相互拉遠10秒，回復。1-3 換邊操作