

# 居家運動 矯正 肩胛痛

手臂內外轉受限 疼痛由肩膀往下傳、甚至到手指  
扣內衣、穿脫外套都痛 居家運動可加速治療療效

記者程炳璋／南市報導

職場上使用電腦非常普遍，且使用時間愈來愈長，許多人感覺肩膀關節痠痛，甚至手臂僵硬無力，這肩胛痛的原因，其實都是長時間手臂高舉過頭或往前伸懸空工作造成，除了藥物治療，可以靠居家運動改善。

經常使用滑鼠、開車者，因為手臂懸空沒有適當支撐使棘下肌負荷大，容易造成肌筋膜炎疼痛。活水神經內科診所主治醫師黃子洲表示，棘下肌起點位於肩胛骨的棘下窩止點位於肘骨十轉子後側。棘下

窩內的穩定度，另外棘下肌較上層纖維協助肩關節做外展動作，較下層的纖維協助肩關節做內收動作；其神經支配來自於肩胛上神經。

黃子洲表示，通常有肩胛痛患者的症狀及徵兆為，肩膀及手臂感到無力且僵硬、手臂內外轉受限、肩膀的疼痛感覺是深層且在關節內、多數疼痛區域，由肩膀處往下傳到手臂前外側以及前臂外側與手掌腕側，甚至到手指。少數疼痛出現在肩胛後側及頸部後側。另外，側躺到患側時會有疼痛感、手臂放於

在治療方式上，伸展及噴劑治療，將肌肉作牽拉時並噴上噴劑，使神經傳導受抑制，而降低激痛點的不適、緩解肌肉痙攣及傳導痛。可在激痛點注射，以及物理治療等。

活水神經內科診所物理治療師葉宛諭表示，肩胛痛的病患，除了遵照醫師囑咐的治療，居家運動與姿勢的矯正也能改善症狀，患者可自行進行三種動作，第一為自我被動做手臂內轉及水平內收牽拉。第二為自我在激痛點處做深壓動作，每次持續1至2分鐘。第三動作為側睡



↑側睡時，上肢擺於上方並以枕頭支撐手臂。

←自我在激痛點處做深壓動作，每次持續至2分鐘。

←自我被動做手臂內轉及水平內收牽拉。  
(記者程炳璋攝)