

頸、背、臂酸痛之衛生教育指導

✚ 日常生活注意事項：

- ✚ 寫字或看書時，桌面不要過低，以頸部不過度彎曲為原則。
- ✚ 工作姿勢，不要長時間低頭或抬頭，不要疲累熬夜。
- ✚ 勿躺在床上、沙發上看書報或電視。
- ✚ 不作過度的頭頸部轉動活動；勿打電話過久，將聽筒夾在耳與肩之間；如需開車，多使用後視鏡，減少頸部過度之動作，特別在倒車時。
- ✚ 伸手取物時勿過度伸長手臂，以免扭曲頸部，應養成習慣以身體向前移動。
- ✚ 睡覺時，枕頭高度應適宜，調整到不致頸背臂酸麻為原則，過高或過低皆不宜。
- ✚ 避免穿露肩衣服，如在冷氣房中工作者，肩部盡量保暖；多做肩背部毛巾熱敷或電毯熱敷，每次十五分鐘。
- ✚ 必要時，請醫師開具協助支持頸部頸圈的處方。

✚ 運動治療：

- ✚ 雙手抱頸項，用力向前壓，同時以頭頸部向後抵住，做等張運動。
- ✚ 做頭部前、後、左、右肌肉收縮運動，手在反方向加阻力，形成頸部肌肉收縮，但頭不移動。
- ✚ 肩部上提（聳肩）向前、向後及旋轉運動。
- ✚ 手臂由前向後做大幅度旋轉，及由後向前方旋轉。
- ✚ 每日運動三次，每次各做運動五次，以後逐漸增加，每次持續肌肉收縮五秒鐘。運動力量須適宜，以不產生頸背臂酸麻為原則。

頸、背、臂酸痛之衛生教育指導

病歷號碼：_____

姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填 表	指導方式代號說明(可複 選)	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
說 明	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		