一、伸展操好處

1. 促進血液循環，提高深層肌肉的溫度，讓身體處於暖和的狀態。
2. 增加身體柔軟度與彈性。
3. 降低焦躁、壓力及疲乏。
4. 減少肌肉緊繃的程度。

二、正確的伸展

1. 伸展到有點緊繃，姿勢固定 5~10 秒後再放鬆。
2. 不要突然做出太劇烈的動作。不要硬是做到出現疼痛感。
3. 身體的狀況每天都不同，務必依照自己的感覺來決定伸展的程度。
4. 伸展運動需持之以恆。
5. 做伸展運動時，如果發生疼痛的感覺，應將動作緩慢下來，這表示動作已超出了自己目前身體的能力。

三、頭頸一起動一動

第一招：工作頭頸長時間前傾

1. 兩腳開立，收腹站穩，肩關節後繞 8 次。
2. 兩手十指交叉身後，擴胸挺背。
3. 左右轉頭各 4 次。

第二招：工作頭頸長時間側彎

1. 兩腳開立，挺胸，收腹站穩，左手扳後頸，手肘高拉。
2. 右肩下壓，縮下巴，頭緩緩側彎、後轉，停住 12-15 秒。
3. 換邊操作。

第三招：工作頭頸長時間旋轉

1. 肩關節上下滑動 8 次。
2. 右手扳耳將頭頸向右側拉，左肩下壓身展頸部肌肉群，停住 12-15 秒。
3. 換邊操作。

第四招：工作頭頸長時間後仰

1. 兩腳開立，收腹站穩，左手按右肩。
2. 頭緩緩向右轉，停 8 秒後回正。
3. 頭頸側彎向左肩再回正，來回 8 次。
4. 換手換邊操作。

中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

頭頸部伸展操

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話: (02)2708-1166

107.05 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧