



GV物理治療中心(中環)
GV Physiotherapy Centre (Central)

中環皇后大道中59-65號泛海大廈1008室
Unit 1008, Asia Standard Tower,
59-65 Queen's Road Central, Hong Kong
電話 Tel: 2140 6278 傳真 Fax: 2140 6978

大圍物理治療中心

Tai Wai Physiotherapy Centre

新界大圍積富街49-55號安定大廈地下D號舖
Flat D, G/F, On Ting Mansion, 49-55 Chik Fu Street, Tai Wai, N.T.
電話 Tel: 2601 1287 傳真 Fax: 2601 1869

馬鞍山物理治療中心

Ma On Shan Physiotherapy Centre

新界沙田馬鞍山福安花園一樓69-70號舖
Shop 69-70, UG/F, Fok On Garden, Ma On Shan, Shatin, N.T.
電話 Tel: 2633 8782 傳真 Fax: 2144 9869

脊椎正骨手法治療

頸椎牽引、腰椎牽引

超聲波電療刺激

干擾頻電療

透皮神經電療

拍痰

復康運動

針灸治療

中風後復康治療

失禁護理訓練

產前、產後復康運動

所有治療由政府註冊執業物理治療師主理

頸

頸部運動



GV物理治療中心(中環)
GV Physiotherapy Centre (Central)

大圍物理治療中心
Tai Wai Physiotherapy Centre

馬鞍山物理治療中心
Ma On Shan Physiotherapy Centre

頸部保健運動

作用

- ◆ 保持正確姿勢，減少脊椎骨耗損。
- ◆ 增強頸椎關節活動能力，減慢退化。
- ◆ 增強頸背肌力，保護脊骨。
- ◆ 舒緩頸背疲勞及不適。

注意

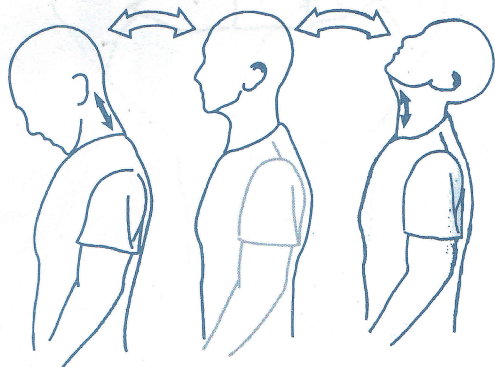
- ◆ 這套運動只適合健康人仕作為預防頸膊疼痛之用。
- ◆ 如已患有頸膊疼痛者，切勿私下練習，以免令病情加劇。如在練習過程，發覺有頸痛或任何不適，應立即停止，不可強行練習，以免引致受傷，並需請教物理治療師。
- ◆ 做運動時，最好坐下，以免失去平衡，產生危險。

頸部舒展

(1) 前俯後仰

方法：

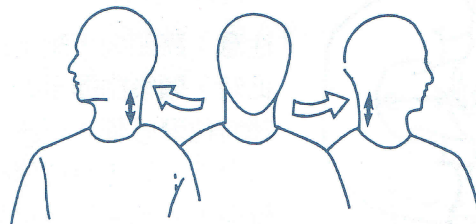
- 將頭慢慢向下垂。
- 將下巴盡量觸及胸口，停五秒。
- 還原中間位置。
- 將頭慢慢向後仰。
- 在最盡處，停五秒。
- 重複五次。



(2) 左右旋轉

方法：

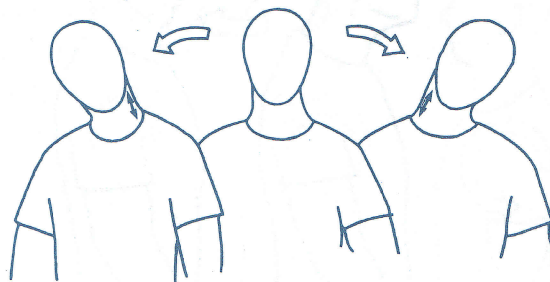
- 將頭慢慢向左轉。
- 在最盡處，停五秒。
- 還原中間位置。
- 將頭慢慢向右轉。
- 在最盡處，停五秒。
- 重複五次。



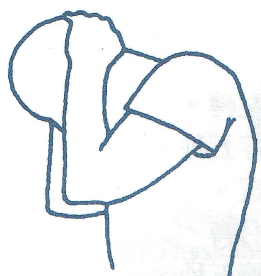
(3) 左右側彎

方法：

- 將頭慢慢向左側彎。
- 在最盡處，停五秒。
- 還原中間位置。
- 將頭慢慢向右側彎。
- 在最盡處，停五秒。
- 重複五次。



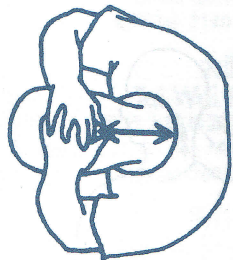
↔ 感覺拉緊的地方



(4) 舒展頸後肌

方法：

- 先依運動(5)收下巴。
- 將雙手放在後腦。
- 雙手用力，將頭向下壓，緊記保持收下巴。
- 在最低處，停五秒。
- 重複五次。



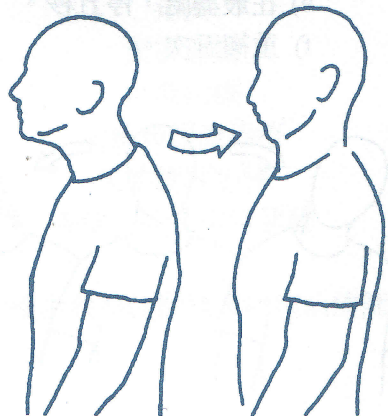
注意：將頭向下壓至最低時，頸後由頭至頸，都有拉緊感覺才正確，只有下半頸部有拉緊感覺而上半部頸沒有拉緊感覺，就是不正確。

頸背肌訓練

(5) 收下巴

方法：

- 頭部保持平直。
- 將下巴向內收。
- 在最盡處，保持五秒。
- 重複五次。

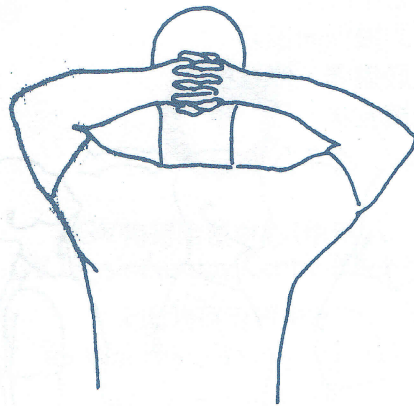
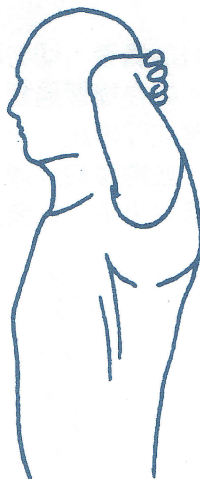


←→ 感覺拉緊的地方

(6) 誓不低頭

方法：

- 頭部保持平直。
- 將雙手放在後腦。
- 頭盡量向後仰，而雙手用力阻止，以不產生活動為準，保持五秒。
- 重複五次。

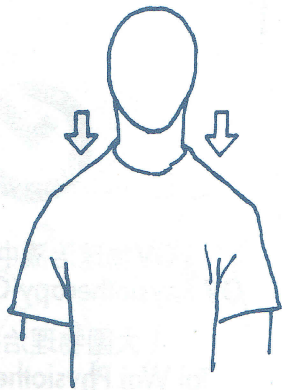
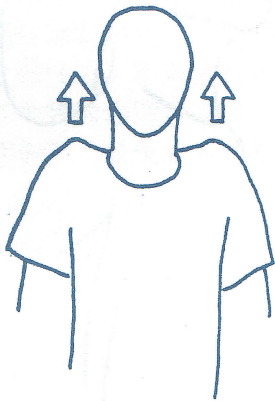


肩膊鬆弛

(7) 上聳下墜

方法：

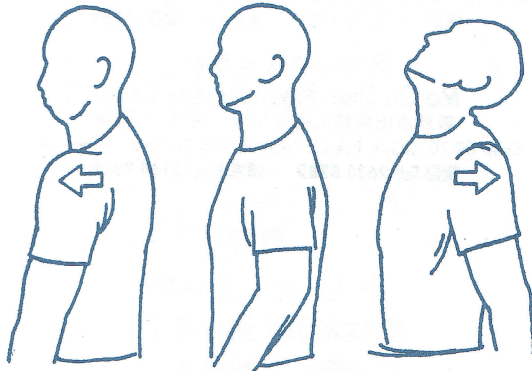
- 將雙肩慢慢向上聳。
- 在最高處，停五秒。
- 將雙肩慢慢向下墜。
- 在最低處，停五秒。
- 重複五次。



(8) 前弓後挺

方法：

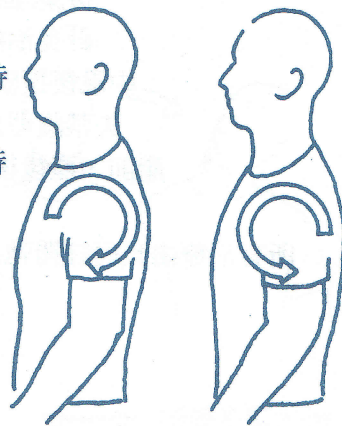
- 將雙肩慢慢盡量向前移，作弓背狀，頭盡量向下垂。
- 在最前處，停五秒。
- 還原中間位置。
- 將雙肩慢慢盡量向後移，作挺胸狀，頭盡量向後仰。
- 在最後處，停五秒。
- 重複五次。



(9) 肩膊旋轉

方法：

- 將雙肩慢慢以順時鐘方向劃大圓圈。
- 將雙肩慢慢以反時鐘方向劃大圓圈。
- 重複五次。



運動