



從痠痛到體態：
每個人都應該懂的自我身體照顧



物理治療師 吳建良

經歷

- 良一徒手工作室創辦人
- 奧運國家隊物理治療師
- 亞運國家隊物理治療師
- 國家高考物理治療師
- 長期照護物理治療師

身體現況自我檢測

肩頸緊、下背痛、愈休息愈累





年紀到了本身就有這個問題嗎？
痠痛通常是長期累積出來的結果！！

CHECK 

觀念矯正

大部分痠痛成因不是「年紀」或「老化」，
真正的關鍵在於「姿勢、使用方式」。



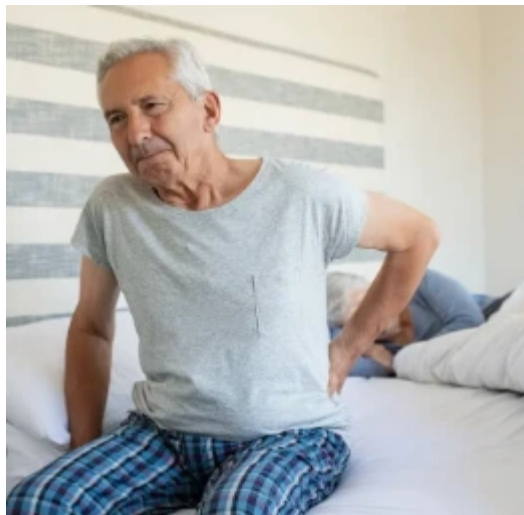
案例分享

85歲奶奶

下肢肌力不足

膝蓋退化

會痛還要動嗎？



不動會導致**僵硬**，
僵硬更**痛**，
最後變得**更沒辦法動**。
要活就要動！

正確的姿勢觀念：案例分享



案例分享

50歲

膝蓋及肩頸時常痠痛

喜歡跑馬拉松

你會呼吸嗎？



呼吸類型

胸式呼吸、腹式呼吸、橫膈呼吸

錯誤呼吸

錯誤的呼吸會造成「頸部代償」

CHECK 

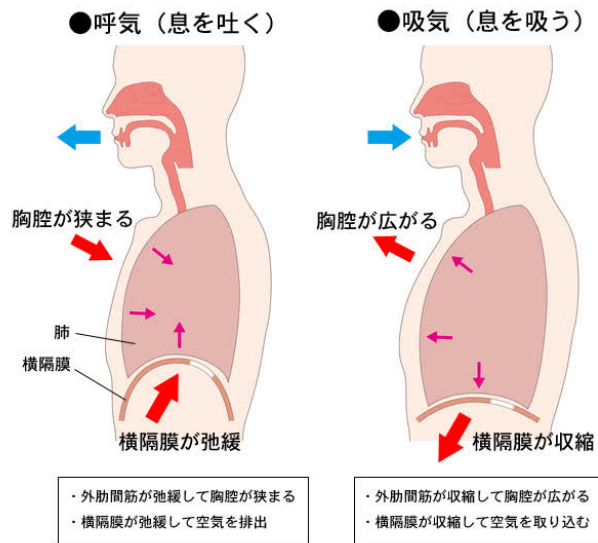
什麼是代償？

頸部過度使用造成疼痛、背部沒有發力？



痠痛的地方不一定是問題地方，因為他太努力了！！！！

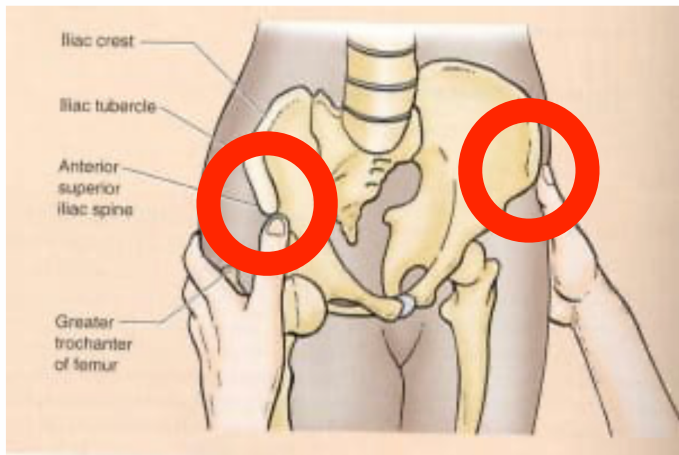
呼吸應該怎麼呼吸？



胸式呼吸

腹式呼吸

横隔呼吸



髂前上棘

腹部前測最突出的骨頭

上交叉症候群（駝背 / 烏龜頸）

- 緊繃肌肉（過度使用）：上斜方肌、胸小肌
- 拉長無力肌肉（低度使用）：頸深屈肌、下斜方肌

上交叉症候群

(Upper Crossed Syndrome)

長期姿勢不良（如：低頭滑手機、久坐辦公）
會造成上半身肌肉失衡，導致肩頸痠痛、
頭痛、活動度受限等問題。

緊繃（過度使用）的肌肉

1 上斜方肌

位置：頭部兩側到肩膀上方
功能：聳肩、抬肩胛骨
緊繃影響：肩頸緊繃、頭痛



2 胸小肌

位置：胸部上方，連接肋骨與肩胛骨
功能：將肩胛骨往前、往下拉
緊繃影響：駝背、肩膀內旋、
肩部活動度受限

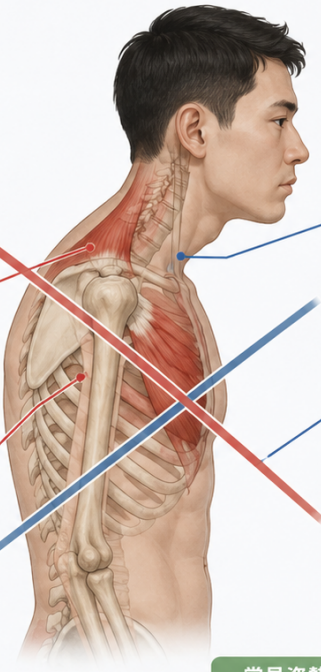


上交叉症候群的常見表現

- 頭部前傾、駝背、圓肩
- 肩頸痠痛、緊繃
- 頭痛、手臂痠麻
- 肩膀活動度下降



長期下來可能增加
頸椎與肩關節的傷害風險！



無力（過度拉長）的肌肉

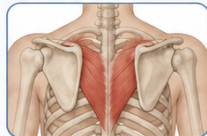
3 深層頸屈肌群

位置：頸椎前側（深層）
功能：讓頭部維持平衡與正確姿勢
無力影響：頭部前傾、頸椎壓力增加



4 下斜方肌與菱形肌

位置：肩胛骨內側與下方
功能：將肩胛骨往後、往下固定
無力影響：圓肩、駝背、肩胛骨
穩定性差



常見姿勢（容易導致上交叉症候群）



久坐辦公



低頭滑手機



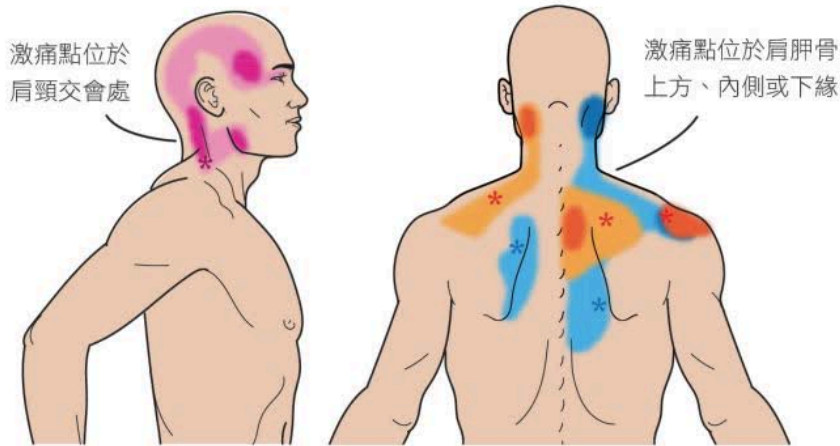
長時間開車



改善方式：伸展緊繃肌肉（上斜方肌、胸小肌）+ 強化無力肌肉（深層頸屈肌、下斜方肌與菱形肌）+ 維持正確姿勢

肩頸伸展動作：常見緊繃肌肉

如何自我處理肩頸的緊繃問題呢？



枕下肌群

頭部穩定

上斜方肌

負責肩膀上提、頭部穩定等功能

斜角肌

幫助呼吸和頸部活動

胸鎖乳突肌

幫助頭部和頸部的活動

接下來試著放鬆肩頸吧！

如何自我處理頸部緊繃問題？

- 1 慢慢的動作
- 2 不能有疼痛產生
- 3 停留15-30秒



如何自我處理頸部緊繃問題？

- 1 慢慢的動作
- 2 不能有疼痛產生
- 3 停留15-30秒



如何自我處理頸部緊繃問題？

- 1 慢慢的動作
- 2 不能有疼痛產生
- 3 停留15-30秒



如何自我處理頸部緊繃問題？

- 1 慢慢的動作
- 2 不能有疼痛產生
- 3 停留15-30秒



脖子前傾、駝背怎麼辦？

脖子前傾怎麼辦？

縮下巴訓練

坐直或站立，肩頸放鬆，
將頭部平移向後方
感受後頸伸展，停留1-3秒



胸椎活動度訓練

1



2



駝背怎麼辦？

胸椎活動度訓練



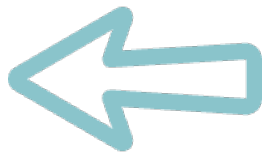
駝背怎麼辦？

肩膀活動訓練



駝背怎麼辦？

背肌訓練



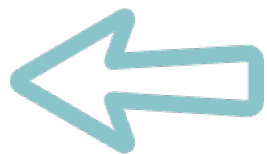
駝背怎麼辦？

背肌訓練

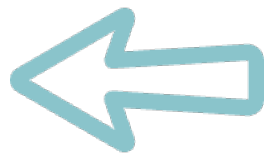


能比較好的長輩可以試看看這個方式，要注意只有肩頰骨移動
不會變成拱背

背肌訓練



背肌訓練



伸展完再做訓練！

下交叉症候群（骨盆前傾）

- 緊繃肌肉（過度使用）：腰豎脊肌、髂腰肌
- 拉長無力肌肉（低度使用）：臀大肌、腹橫肌

緊 (過度使用)

腎脊肌 (下背)

長期緊繃，造成腰椎過度伸展 (前凸)

緊 (過度使用)

髂腰肌

髂腰肌緊繃，拉扯骨盆向前傾，造成腰椎前凸

弱 (沒有出力)

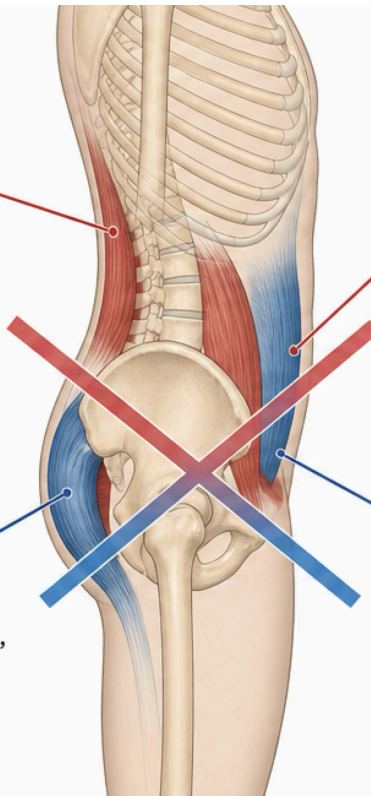
臀大肌

臀大肌無力，無法穩定髖關節，無法對抗骨盆前傾

弱 (沒有出力)

腹肌 (腹直肌、腹橫肌)

腹肌無力，無法提供核心穩定，讓腰椎更容易過度前凸





正確的姿勢觀念

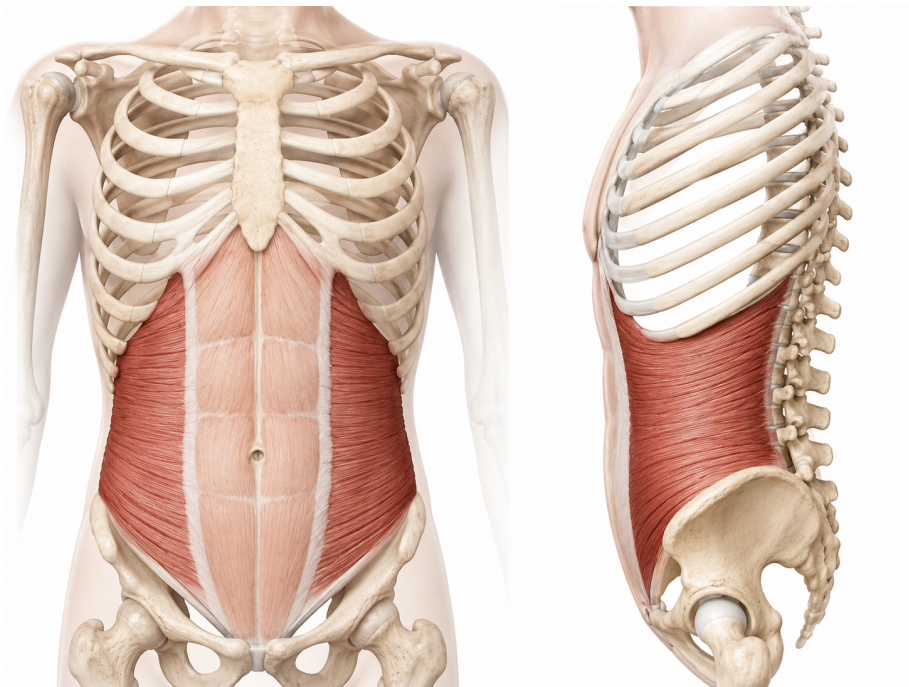
腰痛的原因

核心肌群不足所引起的疼痛

真正好的姿勢：

身體有能力自然維持、能不能舒服維持更久

正確的姿勢觀念：核心



減少腰痠腰痛

腹橫肌支撐，減少腰的壓力

讓身體更穩

穩定度變好，跌倒風險也會下降

改善姿勢

幫助腰部維持

呼吸會比較順

核心跟呼吸開始配合

比較不容易累

身體開始平均分工

腹橫肌怎麼啟動呢！？

核心肌群訓練、以改善姿勢及預防腰痛為目標吧！！



腹橫肌收縮

發力方式像是在上廁所用力

呼吸方式

腹部緊縮維持呼吸。

核心肌群訓練、以改善姿勢及預防腰痛為目標吧！！



死蟲式

交替下放手跟腳、注意腹橫肌持續收緊

呼吸方式

腹部緊縮維持呼吸。

核心肌群訓練、以改善姿勢及預防腰痛為目標吧！



雙腳橋式

屁股收緊、向上抬高
大腿要跟身體呈一直線

呼吸方式

腹部緊縮維持呼吸。

核心肌群訓練、以改善姿勢及預防腰痛為目標吧！



鳥狗式

注意身體要維持一直線
交替手跟腳

呼吸方式

腹部緊縮維持呼吸。

脊椎放鬆訓練



左右轉動雙腳、頭與腳方向相反
頭朝向的方向手手心朝上、另一隻手手心朝下

感覺身體放鬆了嗎？

CHECK 

壞習慣會導致身體長期不舒適
請立即改正！

不正確的動作模式及姿勢

站姿、坐姿正確嗎？

正確的姿勢，是每天維持健康相當重要的關鍵。

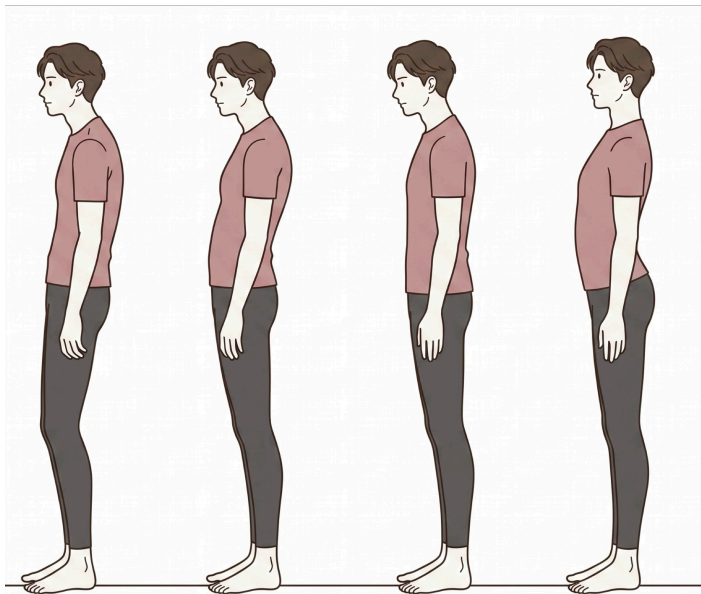
站立的

把背部挺直，雙腳與肩同寬站立。

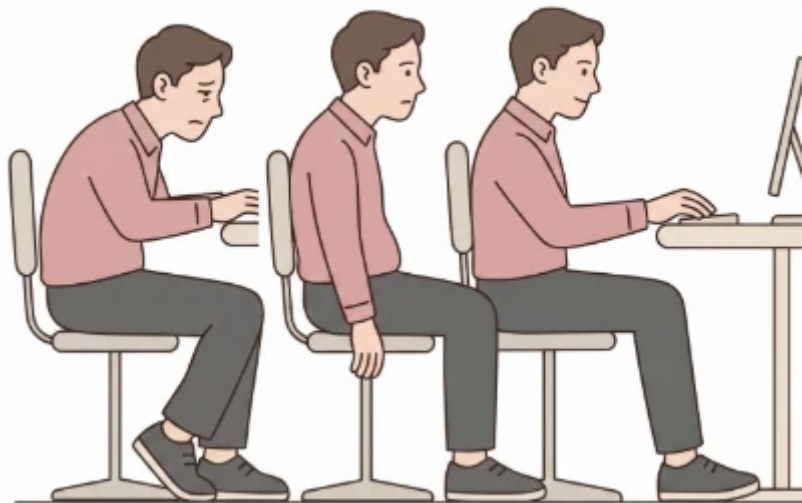
坐下的

坐到椅子最裡面，並將注意力放在腰部。

站姿、坐姿正確嗎？



站姿、坐姿正確嗎？





彎腰搬重物

彎腰駝背直膝用腰撿物

腰承受壓力體重2-3倍

每天三招、一次十下

01 縮：縮下巴

像量身高一樣，
把脖子收回，告別烏龜頸。

02 挺：挺起胸

每天做胸椎伸展，
大口呼吸，肩頸自然鬆。

03 夾：夾屁股

練習橋式、縮肚子（腹橫肌）
腰椎有支撐，走路更穩。

Thank you !

物理治療師吳建良關心您

Q & A