

老人復健運動～以頸部為例

◎林口長庚復健科主任 周適偉

台灣人口結構

台灣已從 20 世紀中的金字塔型人口結構轉變成現今的彈頭型人口結構，無庸置疑地，我們正處在一個老年人口愈來愈多的社會，因此我們開始重視這一族群的各項問題，其中有關老人的健康議題更是我們所關心的。但老年人該如何維持健康？又該用什麼方式來維持健康？接下來的內容我們將針對老人運動中相當重要卻又常被忽略的部分來介紹，也就是頸部的日常生活保健與運動訓練。

頸部構造

頸部在身體構造中佔有非常重要的角色，它就像是一座橋樑，聯繫著頭顱（大腦）與身體（軀幹）。頸部係由七節椎體所構成，椎體與椎體之間有一層椎間盤，椎間盤就像是緩衝墊一樣可避免椎體間的磨損。除了椎管內脊髓中樞神經之外，頸椎周圍為數不少的神經是重要的訊息傳遞來源或通道，而外圍有許多的韌帶、肌肉等軟組織附著。藉由肌肉收縮頸椎可產生以下動作，包括屈曲、伸展、左右側彎、左右旋轉、前伸、後縮。

頸部為什麼重要

頸部為什麼如此重要？因為頸部的健全與否影響到其本身與頭部及身體的反應作用與反射能力。如同上述提到頸椎就像橋樑，活動度大但外在保護少，除了熟睡之外的每一秒鐘，都要努力維持頭部的動靜態穩定性以提供良好的活動方式。長期以來，我們對於運動的好處愈來愈了解，也花更多的時間來從事運動，但是這些運動中著重在頸部訓練的部分微乎其微，往往在一堂 50 分鐘的課程中，我們僅僅用 4 個 8 拍完成頸部熱身，再用另外 4 個 8 拍的頸部伸展進入緩和運動。但這樣真的足夠嗎？由於我們幾乎無時無刻不斷的在使用著它，如此長久累積，對於頸部也會在無形中形成運動傷害或慢性勞損。就目前熱門的節能減碳運動項目－自行車來看，一般運動型的自行車騎乘方式都會使頸部維持在伸展角度的姿勢上，若騎乘的時間過長頸部未能獲得足夠的休息時，傷害就會隨之而來。

頸部不適形成的原因包括有頸椎退化、長期不良姿勢（如：頸部前伸勞損）、衝擊造成之傷害等（如：鞭甩症候群）。當頸部有這些問題產生時，不但

會使頸部的活動度變差、產生疼痛，也可能會進一步的使身體的平衡系統受到影響。因為頭部有控制平衡表現的視覺與前庭覺等，而大腦在接收身體上傳的訊息時必須經過頸部，然後再發送訊息給身體四肢去執行，若頸部已出現狀況也會使感覺與動作系統出現錯誤判斷與執行。

從頸椎退化談跌倒原因

隨著年齡漸增，身體的各項機能逐步產生退化，頸椎也不例外。其中被大家所忽略的是頸椎退化所產生的影響，因為一般情況之下都會把跌倒歸咎於頸部以外的原因。例如：老年人容易跌倒，多數會把原因指向其下肢肌力的問題，但影響平衡的原因有很多種，仔細探究，也可能是因為頸椎的退化所導致。頸椎連結維持平衡的三大系統，包括視覺、前庭覺與本體感覺，若頸部功能缺損也可能導致這些能力缺損，以至於身體軀幹與四肢無法順利與頭部有效連結，容易使身體失去平衡而跌倒。

根據行政院衛生署國民健康局於民國95年出刊之「保命防跌寶典」中指出，65歲以上老年人的跌倒發生率在事故傷害中排名第二。而其中因跌倒而死亡之比例又佔了高達44%左右，且曾有過跌倒經驗的老年人其重複發生的機會尤其為高。

跌倒的經驗在老年人身上會有兩大方面受到影響，第一為生理層面，第二為心理層面。從生理層面來看，跌倒對於老年人所造成的傷害可輕可重，輕微則皮肉擦傷，重則骨折或甚至死亡。跌倒造成的骨折現象，其嚴重程度有時也會隨著年紀愈大，傷害程度相對愈大。另外，從心理層面來看，老年人害怕跌倒，尤其是曾經有跌倒經驗者，多數會

為了避免再次發生跌倒而減少身體上的活動或是停止原本從事的體能活動，如此雖然看似可減少跌倒發生，但相對的降低身體活動量反而使身體的各項能力，例如：肌肉骨骼、感覺運動能力等，也隨之下降，造成身體功能衰退的惡性循環。

頸部與感官

經過多年的經驗與研究發現，多數人都不曉得自己的許多問題來自於頸部。常常在診間會聽到這些人抱怨有頭痛、耳鳴、鼻塞、眼睛乾澀等問題，卻鮮少人會認為這是頸部引起的。舉例體驗一下，在一個安靜的環境下，將雙手放於頸後部肌肉上，閉上雙眼並將眼睛左右移動，此時也會感覺到頸部肌肉也有微微收縮的反應，由此可見頸部肌肉與眼球運動甚至視覺等感官是有密切的關係。而諸如上述的症狀，若是頸因性的通常介入頸部訓練後都可能得到改善，因為訓練一段時間後的追蹤調查發現，這些症狀發生的頻率、強度或時間都會降低甚至症狀解除。故因頸部而衍生的問題，部分可以藉由運動訓練改善，但應在醫師的診斷處方及專業治療師的指導下進行，且要強調持續維持頸部保健運動，才能使效果更加延續。


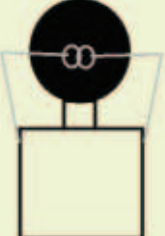


抗阻力式頸部訓練

抗阻力式的頸部運動訓練更融合了一般運動的觀念，將整個運動流程分成了熱身運動、主運動及緩和運動三階段。而上述的訓練內容被置入於熱身運動階段，通常可以利用直立式腳踏車、滑步機、跑步機等搭配正確頭頂沙包來熱身。主運動的部分可藉由抵抗外力作用，使頸部肌肉做等長式肌肉收縮運動。緩和運動即為伸展運動。執行阻力式頸

部訓練時，除了注意頭頸姿勢也要保持「上頂收顎」之外，過程中更要搭配呼吸，避免憋氣。因為憋氣會使血壓短暫升高，因此老年人應格外小心。

在執行前要了解自己的身體狀態，一定要由醫師確定造成頸部不適的原因，才能真的對症下藥並且避免二次傷害

的發生。因為頸部退化等問題也會影響到頭痛、肩痛、肘痛、前胸後背痛等不適狀況，若能確定這些疼痛問題是來自於頸椎，執行頸部訓練才會有效果。且在經過醫師診斷為適合介入抗阻力式頸部運動後，應先經由專業指導人員教導才能自行執行。💡

動作圖示	 <p style="text-align: center;">正面觀</p>	 <p style="text-align: center;">背面觀</p>	 <p style="text-align: center;">正面觀</p>	 <p style="text-align: center;">正面觀</p>
訓練肌群	頸屈肌群	頸伸肌群	頸右側肌群	頸左側肌群
動作敘述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將雙手握拳放在額頭上。 2. 調整身體姿勢，上頂收顎，肩膀放鬆。 3. 執行訓練動作。 4. 頭向前側用力，手向後側給予相反方向的阻力。 5. 注意頭部姿勢，不要移動。 6. 配合呼吸，不要憋氣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將雙手重疊放在後腦位置。 2. 調整身體姿勢，上頂收顎，肩膀放鬆。 3. 執行訓練動作。 4. 頭向後側用力，手向前側給予相反方向的阻力。 5. 注意頭部姿勢，不要移動。 6. 配合呼吸，不要憋氣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將右手掌放在右邊耳朵上方。 2. 調整身體姿勢，上頂收顎，肩膀放鬆。 3. 執行訓練動作。 4. 頭向右側用力，手向左側給予相反方向的阻力。 5. 注意頭部姿勢，不要移動。 6. 配合呼吸，不要憋氣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將左手掌放在左邊耳朵上方。 2. 調整身體姿勢，上頂收顎，肩膀放鬆。 3. 執行訓練動作。 4. 頭向左側用力，手向右側給予相反方向的阻力。 5. 注意頭部姿勢，不要移動。 6. 配合呼吸，不要憋氣。

圖由林儀佳繪製

