

高級大人保健講座

3C族自救指南

主講人：陳妤柔職能治療師

時間：2026年8月26日

辦公族群久坐的風險

Risks of Sedentary Office Work

久坐風險：影響身體機制

- 筋膜水合作用降低
(Reduced Myofascial Hydration)
不良姿勢導致筋膜失水、沾黏。



- 改變鄰近關節模式
(Altered Joint-by-Joint Pattern)
胸椎活動度下降，
腰椎不穩定。



- 阻礙脊椎幫浦理論
(Obstructed Spinal Pump Theory)
影響椎間盤養分與體液交換。



目標：找回頸椎、
腰椎骨盆中立位



陳妤柔 職能治療師

職字第004226號

經歷

- 復癒空間 神經損傷復健
- 醫療財團法人羅東聖母醫院
- 安德復專科診所暨腦中風復健中心
- 衛生福利部雙和醫院
- 生生優動板橋神經科暨疼痛科診所
- 新北市愛無限居家式長照機構業務負責人
- 宇聯心理健康事業群 員工支持方案EAP
- 台灣醫聯醫學科技 勞工臨場健康服務

專長

- 神經疾患感覺動作介入
- 肢體創傷復健
- DNS動態神經肌肉穩定術
- 人因危害預防 中職心證字第0083號



Line: kifffeedeer

E-mail: kifffeedeer@gmail.com



人因性危害
預防計畫



異常工作負荷
促發疾病
預防計畫



執行職務
遭受不法侵害
預防計畫



母性健康
保護計畫

職能治療師在做什麼？

<<手傷治療師篇>>

Hand Therapist



職能治療的範疇



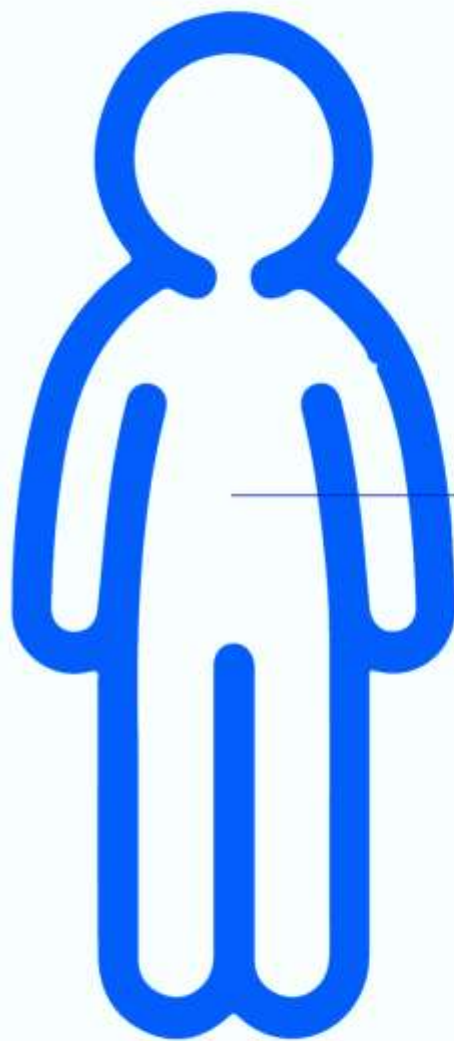
openchang.tw



把復健變簡單 | 張開職能治療師



@ot.open



- **動作困難**
手臂無力,手指不靈活
- **平衡不佳**
坐不穩,站不穩
- **感覺異常**
感覺麻麻、鈍鈍的
- **認知障礙**
注意力、記憶力衰退
- **心理問題**
情緒低落,復健動機低
- **日常受限**
無法獨力完成生活大小事
- **適應不良**
自我價值感低落





自從前年10月中風，我沒有太多的想法，大！人的我，唯獨對這件事情我抱著正向思考，一年半的時間，我已經到日本旅遊，全程無拐杖，吃飯也沒問題，只希望左手能更順暢，再往前進一步👉





你的工作型態？

你的運動習慣？

你的休閒娛樂？



elsatai > 老年準備 1天



Threads

40歲開始為了老年生活，我做的準備：

1.一週兩次重訓

2.11點睡覺（最晚 11:30）

3.早餐改為一顆水煮蛋＋一杯無糖豆漿（加無糖抹茶或無糖芝麻）＋半顆白饅頭，午餐正常吃（便當三種蔬菜、半碗飯，盡量不選油炸主菜），晚餐去澱粉

4.喝無糖茶，只有運動那天可以喝無糖鮮奶茶，或無糖茶加料

5.營養品：B群、葉黃素＋蝦紅素、D3、魚油、益生菌、鎂

6.學習第三外語，避免失智

請問大家為了健康的老年生活，還做了哪些準備呢？

♡ 7,926 Q 591 ↻ 386 ➤ 3,066

老年準備



carrymecarryon 3小時



步入 40 的準備：

1、一週運動至少 3 次

2、晚上七點之後不碰 3C，關閉網路

3、晚上九點培養入睡情緒

4、十點前入睡

5、午後不喝咖啡因，茶類、咖啡都在午前喝畢

6、每日蛋白質吃到自己體重的克數

7、不喝冰的，大部分常溫，久久一次去冰

8、水果只吃芭樂和香蕉

9、學吉他，避免失智，兩手併用，左右腦同時運動到。

10、不做傷膝蓋的動態運動（爬山、跳躍類），有氧只散步走路。

11、不染頭髮，布丁頭或白髮都自然呈現



YouTube



每天一遍 腹肌再见



收藏從未停止，訓練從未開始.. - YouTube

前往 >

圖片可能受著作權保護。 瞭解詳情

自我檢測

你是否正處於「痛到深處無怨尤」的劇本？

🗑️ 肩頸硬如石塊

下午工作結束，肩頸繃緊到像灌了水泥

😬 壓迫性頭痛

伴隨嚴重的緊箍感，從後頸往上爬

💉 靠外力強迫放鬆

定期針灸、推拿，治標不治本





今天久坐的你，腦霧了嗎





肌肉已極度疲勞且充滿微小發炎，這時候狂拉筋，等於在扯一條「快斷的橡皮筋」。



NORMAL POSTURE

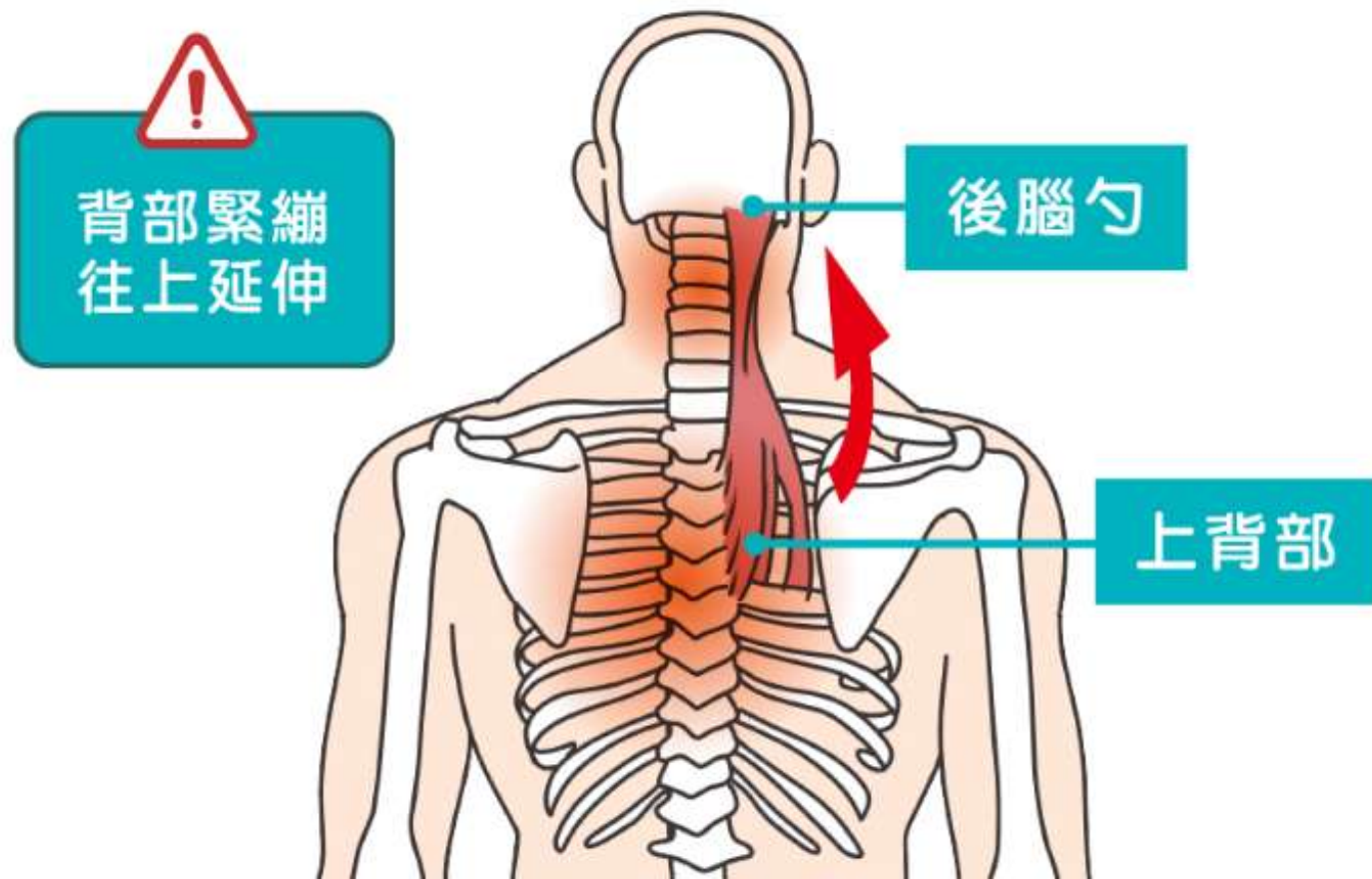
2 INCHES FORWARD

3 INCHES FORWARD



背部太緊繃

肌群從後腦勺連接到上背部
因此多數脖子痛的源頭來自於上背



導致上交叉症候群原因

- 長時間保持靜態姿勢

長時間使用電腦、低頭滑手機、開車

- 缺乏運動

長時間缺乏運動，肌肉會逐漸變得無力

- 不當訓練方式

健身重訓過度訓練胸部肌肉且忽略背部，後續也沒有進行充足的伸展。



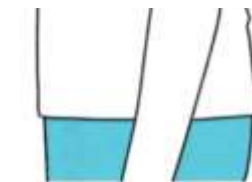
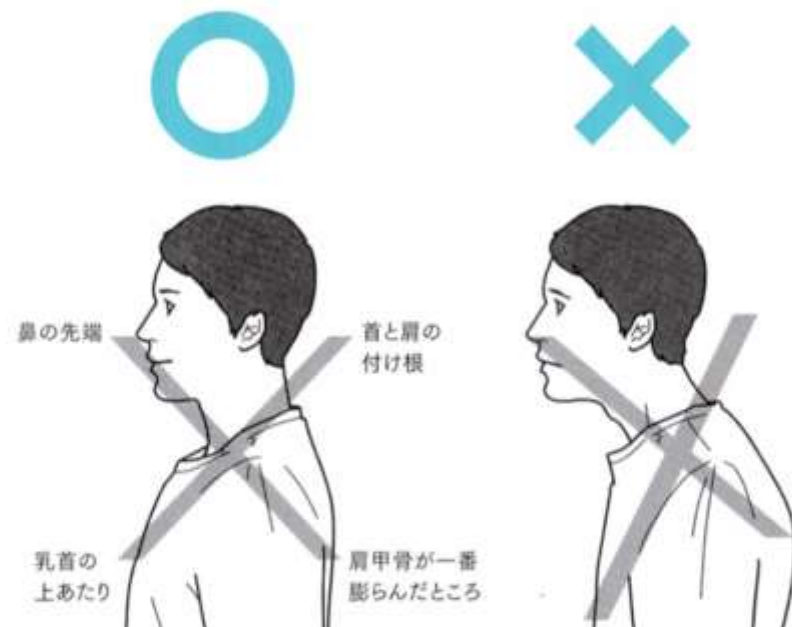
肌力不足:
頸深屈肌

過度緊繃:
胸大肌

肌力不足:
下斜方肌、前鉅肌

吸不到氣、頭痛、頭暈腦脹

あなたの疲労具合を「秒単位」で左右する「X」



疲れない「X」の状態

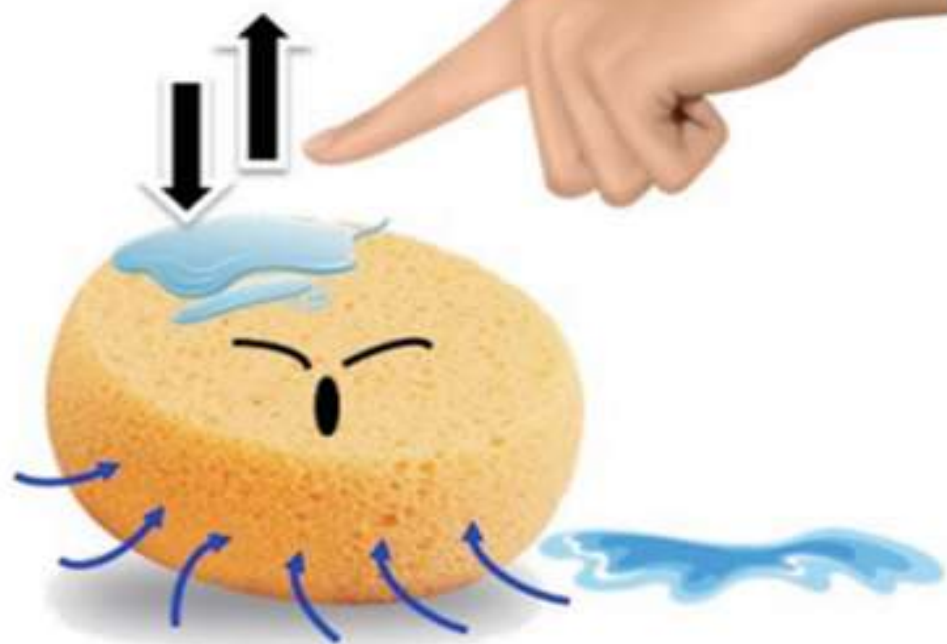


Xが歪んでいる=疲れやすい

筋膜長時間受擠壓 → 筋膜水份流失(脫水)
→ 膠原纖維扭曲變形 → 筋膜粘彈性 ↓



筋膜受適當加壓- 減壓 → 筋膜水合(溢出/再灌注) 作用 ↑ → 膠原纖維含水份充足
(保濕效果) → 筋膜粘彈性 ↑



(圖四) 人體肌筋膜系統「水合作用」示意圖。

小面關節的活動



照護線上

椎體

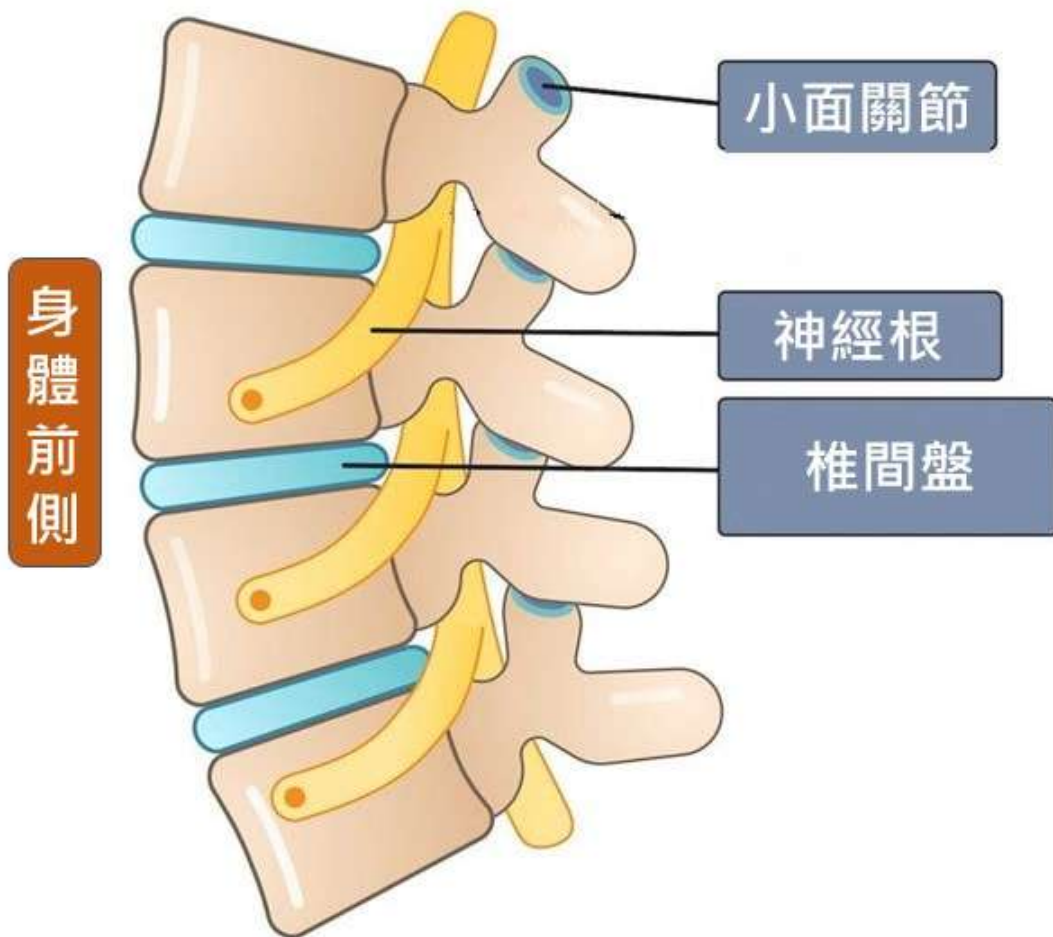
抬頭

低頭

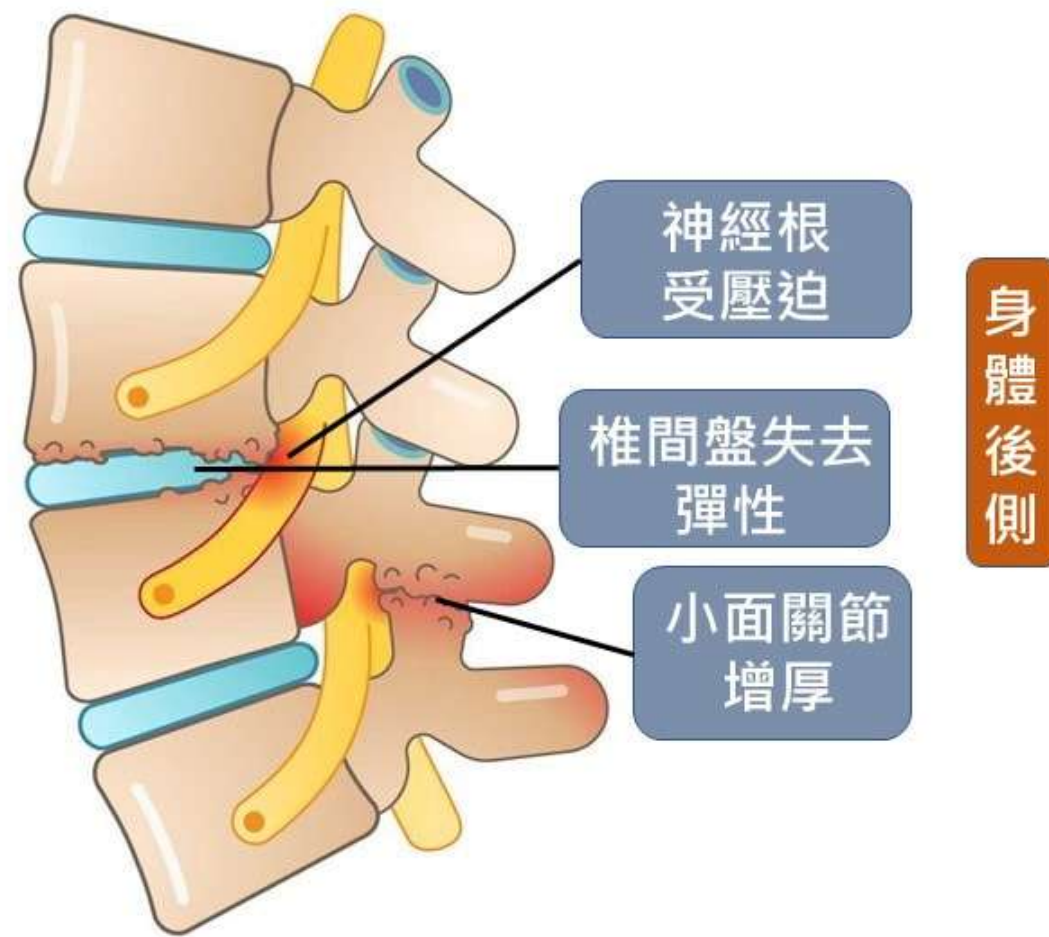
椎間盤



健康頸椎



頸椎退化



Facet Joint Syndrome

Facet joints Arthritis
can cause pain
and muscle spasms

椎間盤 →

小面關節症

<https://www.youtube.com/watch?v=n9s2ryZvM9U&t=48s>

1(855) 979-8272 WWW.ATLANTICSPINECENTER.COM



▼ 第二節頸椎發炎受侵蝕了
頸椎共7節



Case courtesy of Dr Bruno Di Muzio, Radiopaedia.org, rID:38418

正常的頸椎磁振造影MRI
頸椎共7節

頸椎小面關節病變

C2-3 小面關節

C3-4 小面關節 C6-7 小面關節

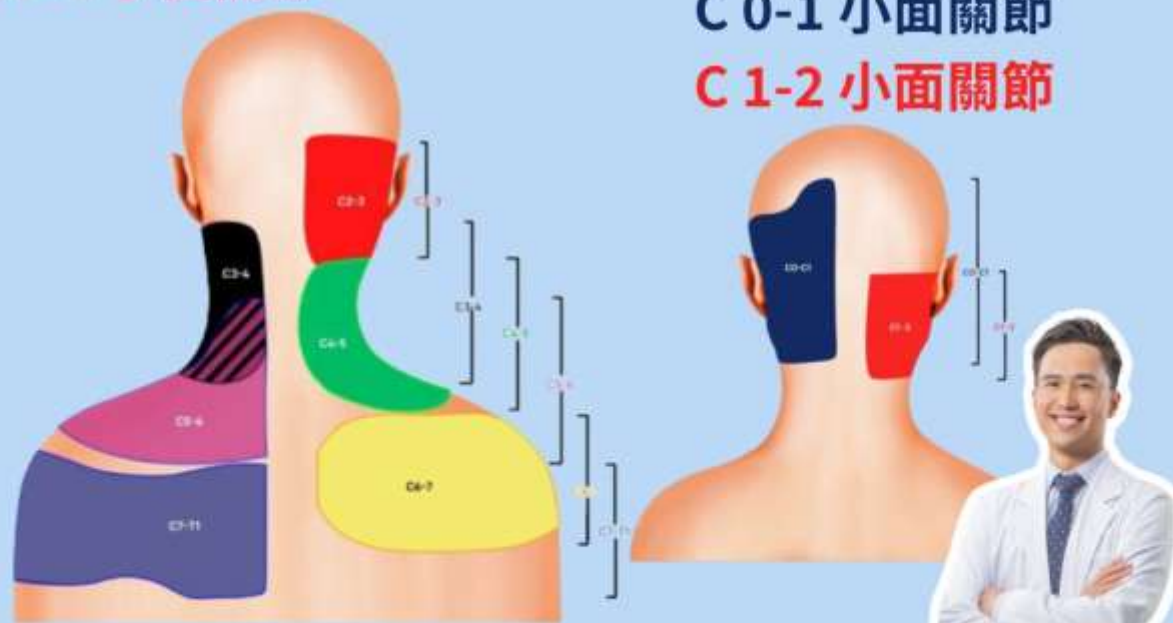
C4-5 小面關節 C7-T1 小面關節

C5-6 小面關節

轉移痛

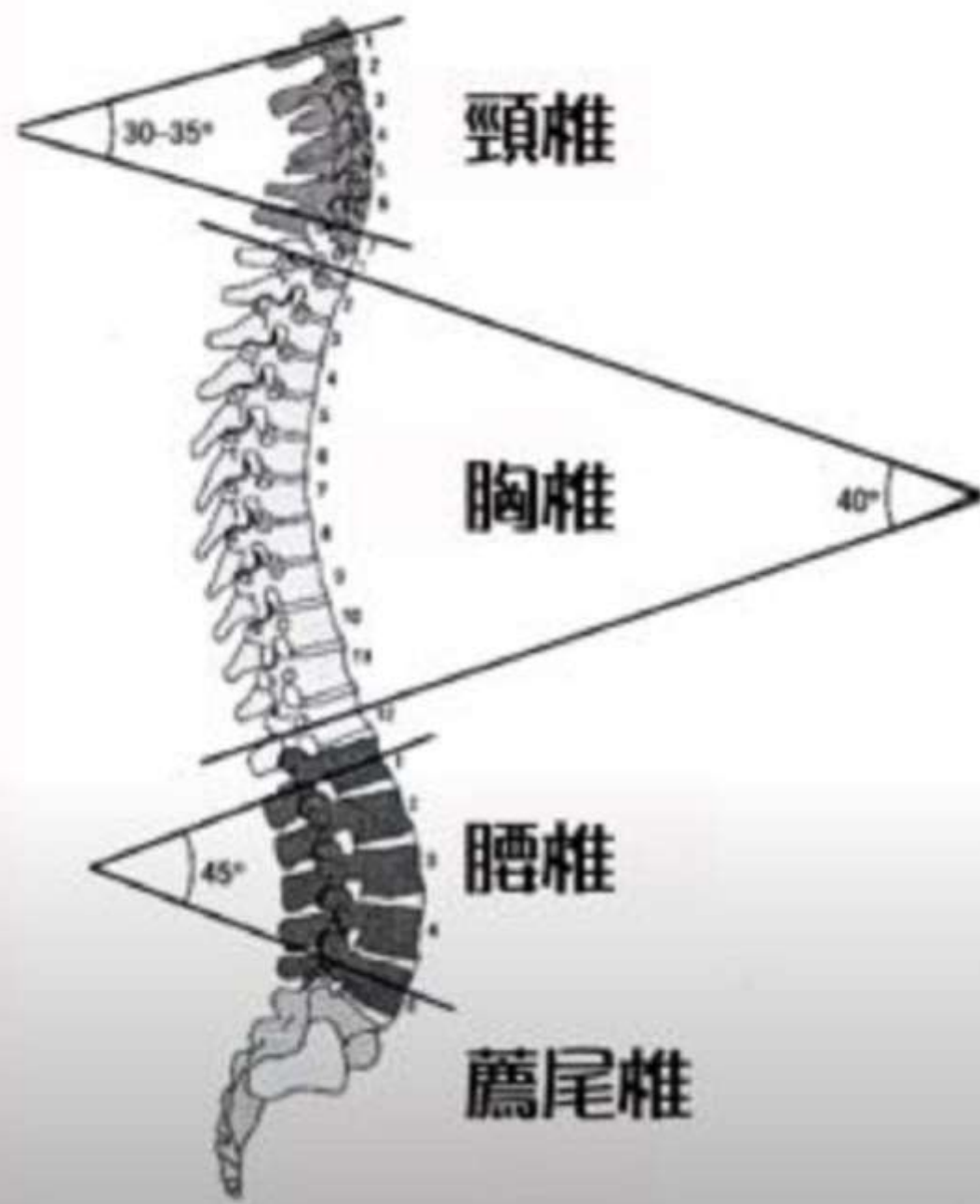
C 0-1 小面關節

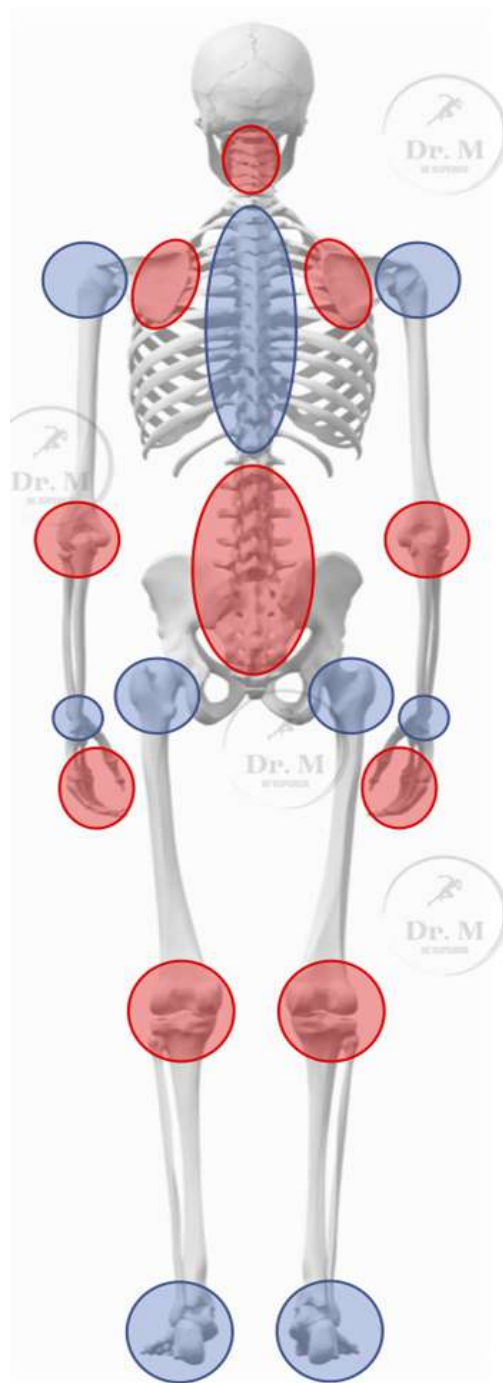
C 1-2 小面關節



From Consensus practice guidelines on interventions for cervical spine (facet) joint pain from a multispecialty international working group

疼痛復健雙專科何琨棟醫師 @draiden





Mobility
活動度

Stability
穩定度

Cervical Spine 頸椎

Thoracic Spine 胸椎

Lumbar Spine 腰椎

Hip Joint 髖關節

Knee Joint 膝關節

Ankle Joint 踝關節

Shoulder Girdle 肩胛帶

Glenohumeral Joint 盂肱關節

Elbow Joint 肘關節

Wrist Joint 腕關節

Hand 手

挺拔實踐：頸椎、胸椎中立位

耳穴對齊肩膀：避免手機低頭族帶來的頸椎壓迫。

骨盆中立位：解決腰椎過度前傾導致的下背痛。

三點靠牆練習：每天五分鐘，重塑身體肌肉記憶。

找到關節最省力的平衡點。

✗ 拉筋的迷思

以為「緊繃 = 要拉伸」，但疲勞的肌肉越拉越傷。

✓ 正確觀念

不是只有伸展，還有穩定肌群把位置擺正。

高級大人要做的事....

第一階段 恢復關節活動度，解除緊繃張力

第二階段 建立穩定肌群

第三階段 促進循環，微動保養，微加幸福

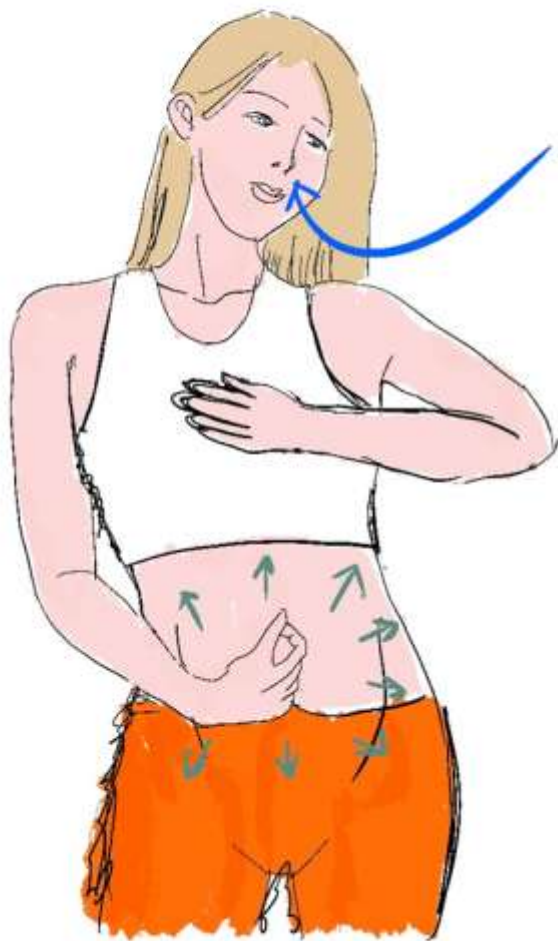
挺拔實踐：頸椎中立位

比YA放在枕骨及上頸椎
感受微微仰頭
點頭

脖子前側的肌肉盡量不出力
不影響舌下肌群



腹式呼吸：吸氣時，肚子向前凸出，然後呼氣



橫膈肌呼吸：呼氣末轉吸氣時，
腹肌緊縮，並感覺吸氣同時，腹部往兩側擴張即正確

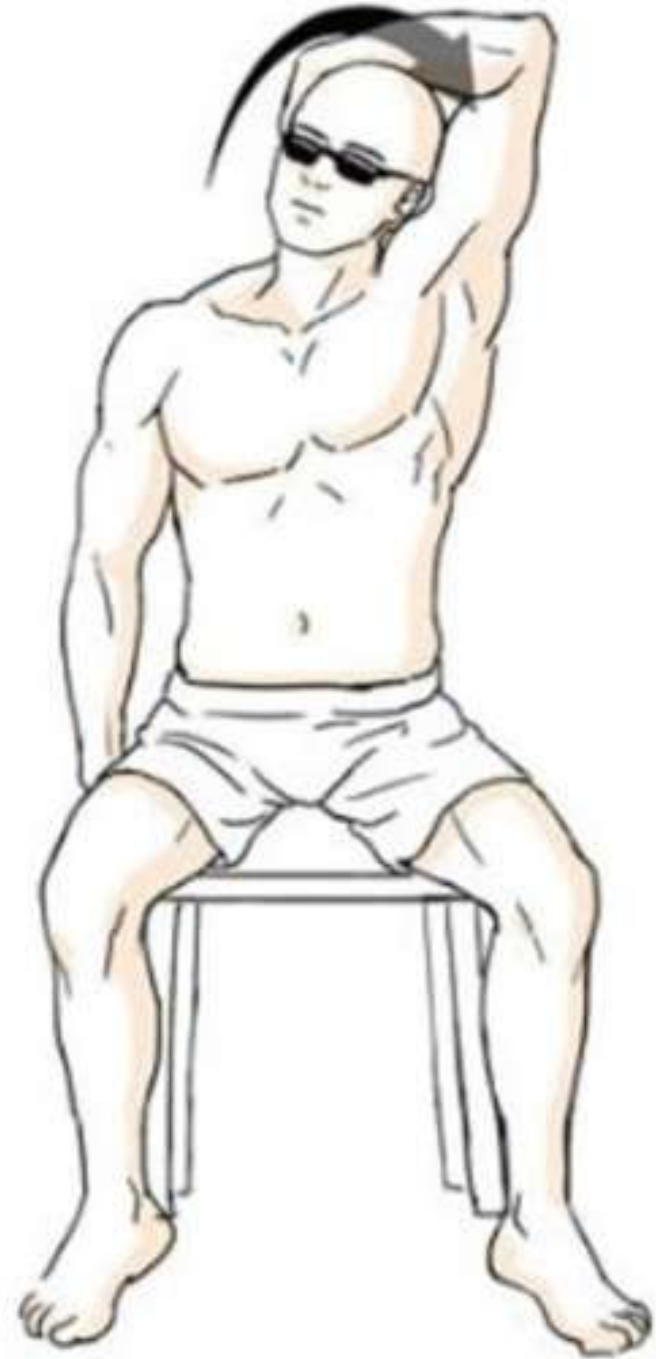


Hushirens 呼吸人 治療師談呼吸

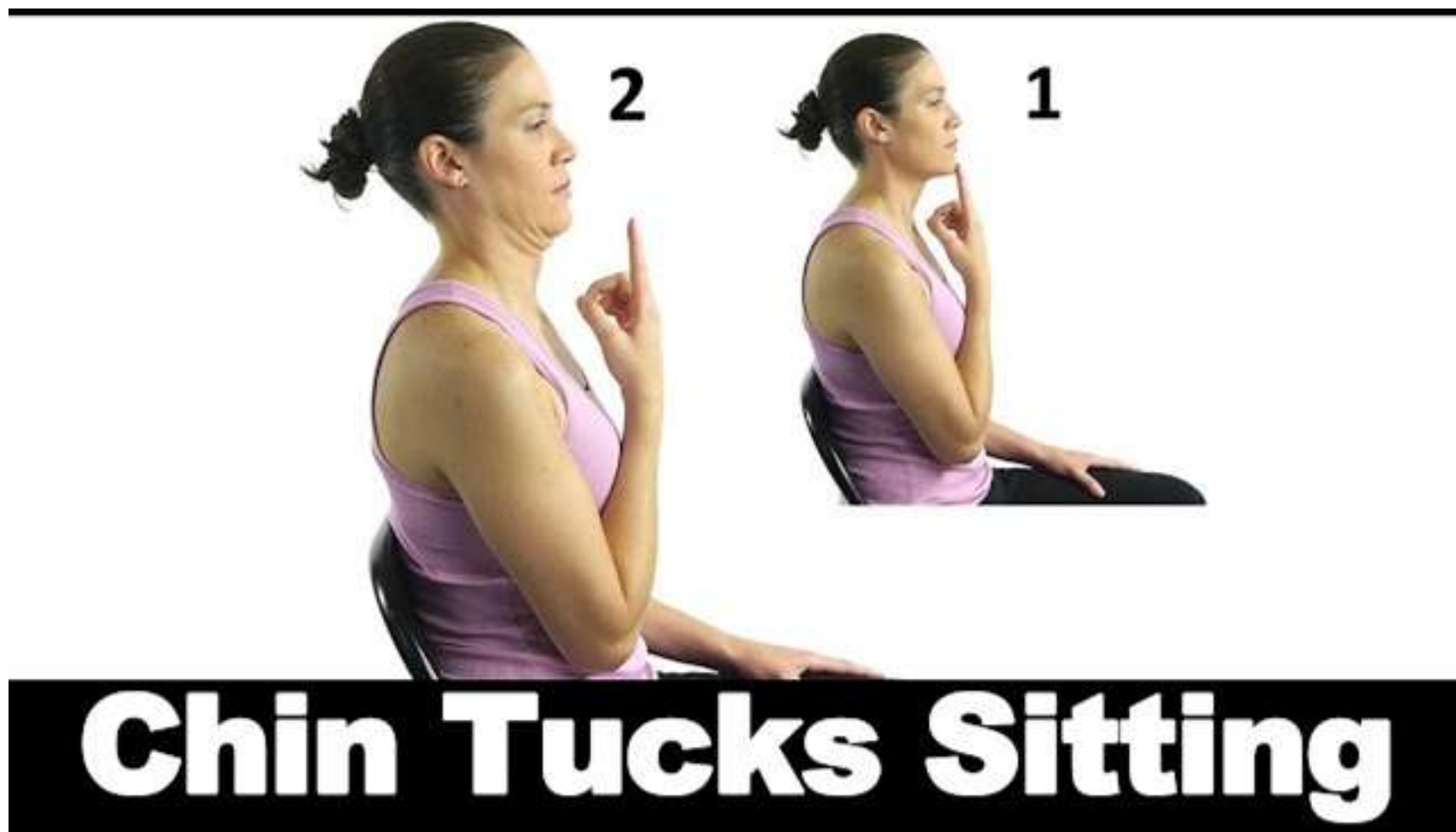
伸展前側胸鎖乳突肌 停留15秒+呼吸 x5次



伸展上斜方肌 停留15秒



每工作50分鐘 15 次x3組 把頭「放回正確的位置」



穩定度練習，頭回到身體正上方，切勿過度收下
巴 15 次x3組

(喉嚨正常延

動作一：<沈思者>

肘撐桌面、頸椎後收伸展

動作二：<推高機>

坐姿撐椅頸椎旋轉

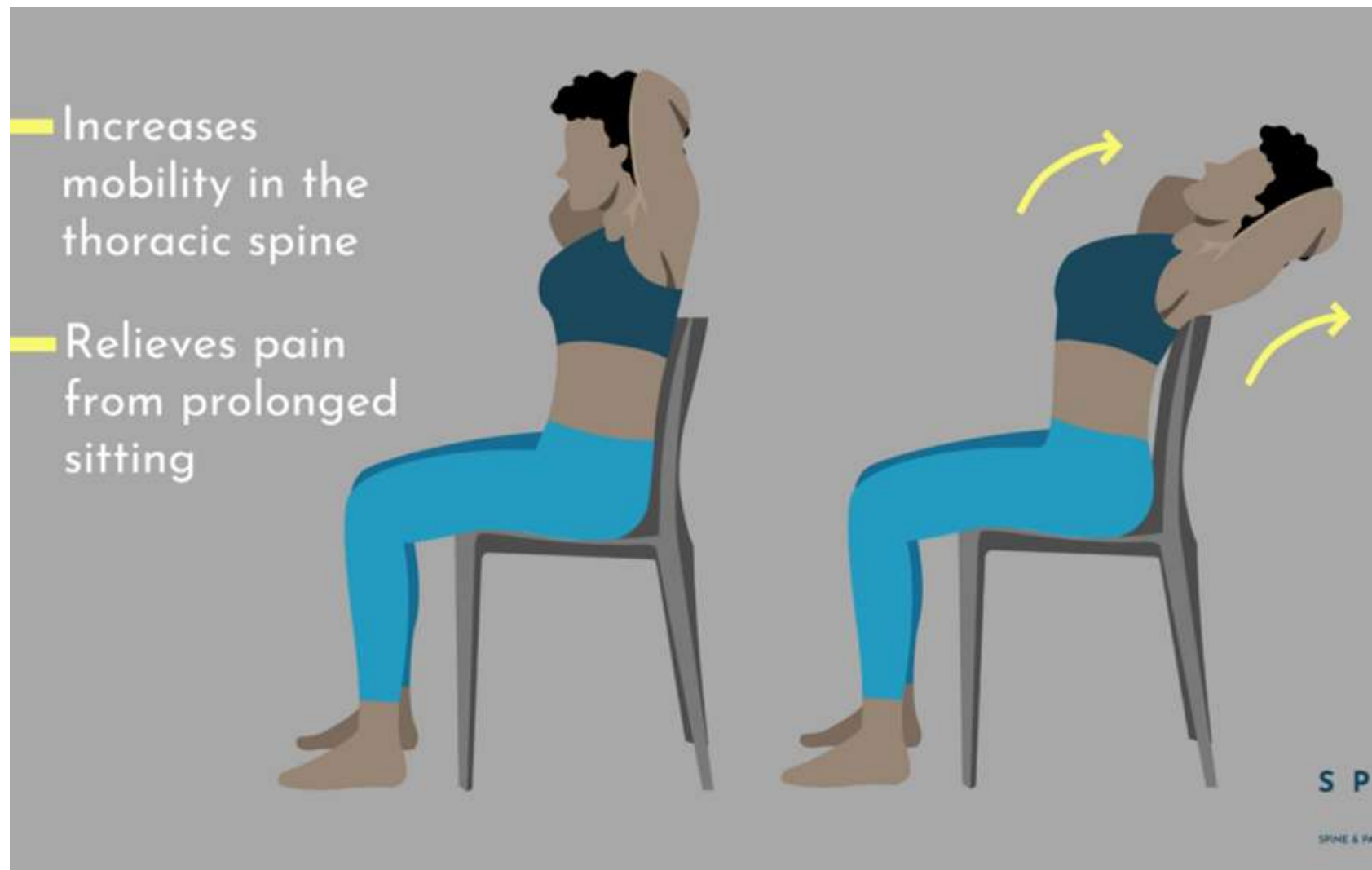


同時感覺後腦勺延伸

15 次x3組
動作一：<沈思者>
肘撐桌面、頸椎後收伸展
動作二：<推高機>
坐姿撐椅頸椎旋轉



胸椎活動度伸展 停留15秒+呼吸 x5次





椎



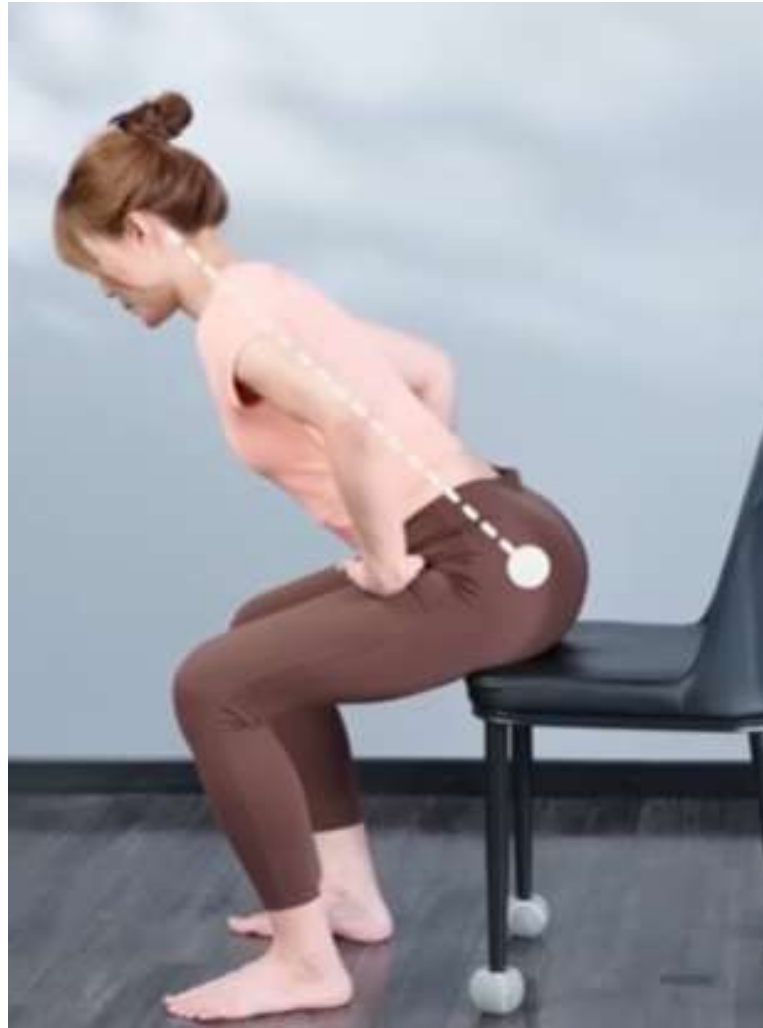
動作：手撐後腦勺收下巴長高



胸椎活動度伸展 停留15秒+呼吸 x5次



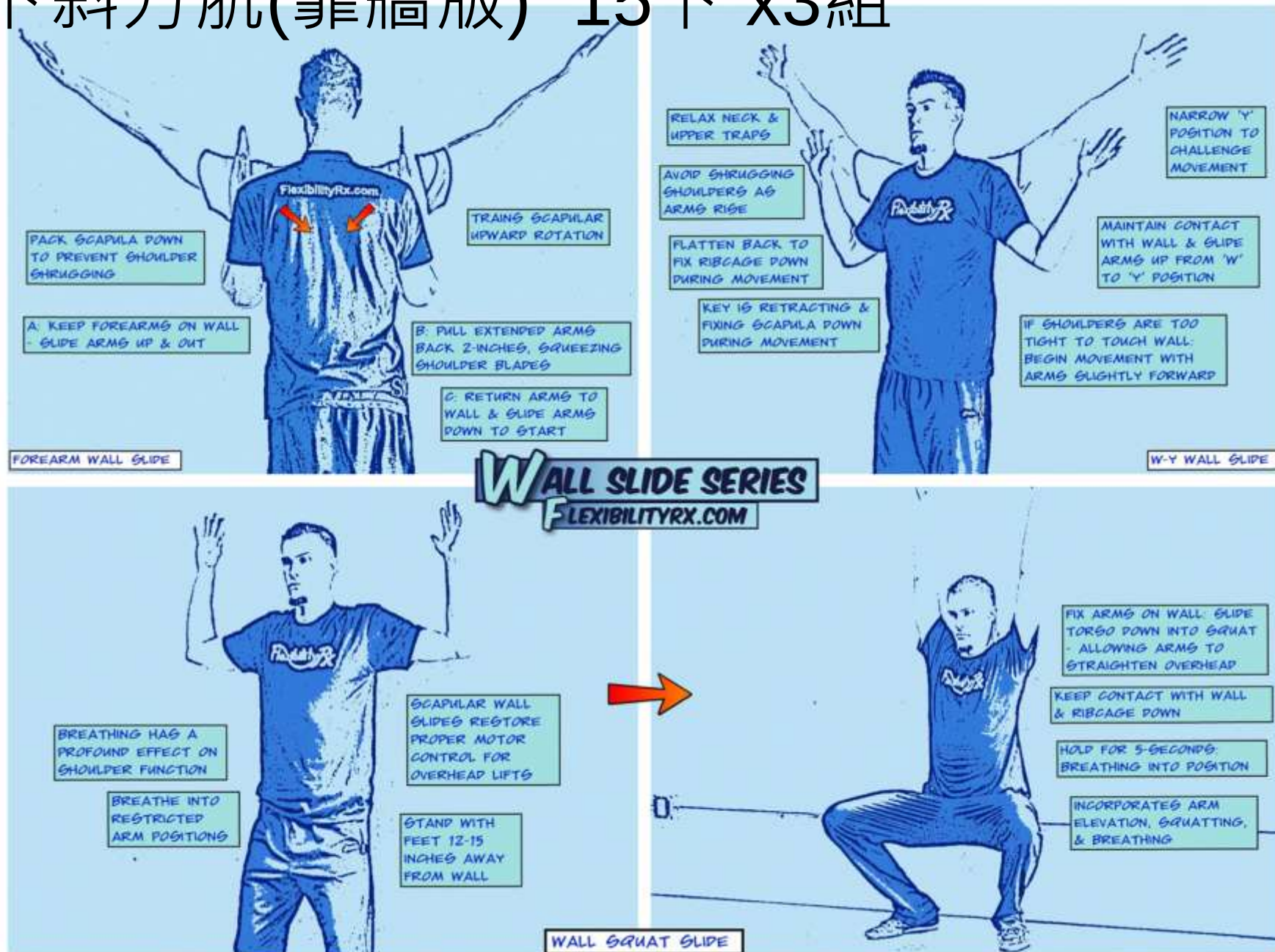
Y運動活化中下斜方



Y W 活化中下斜方肌 15下 x3組



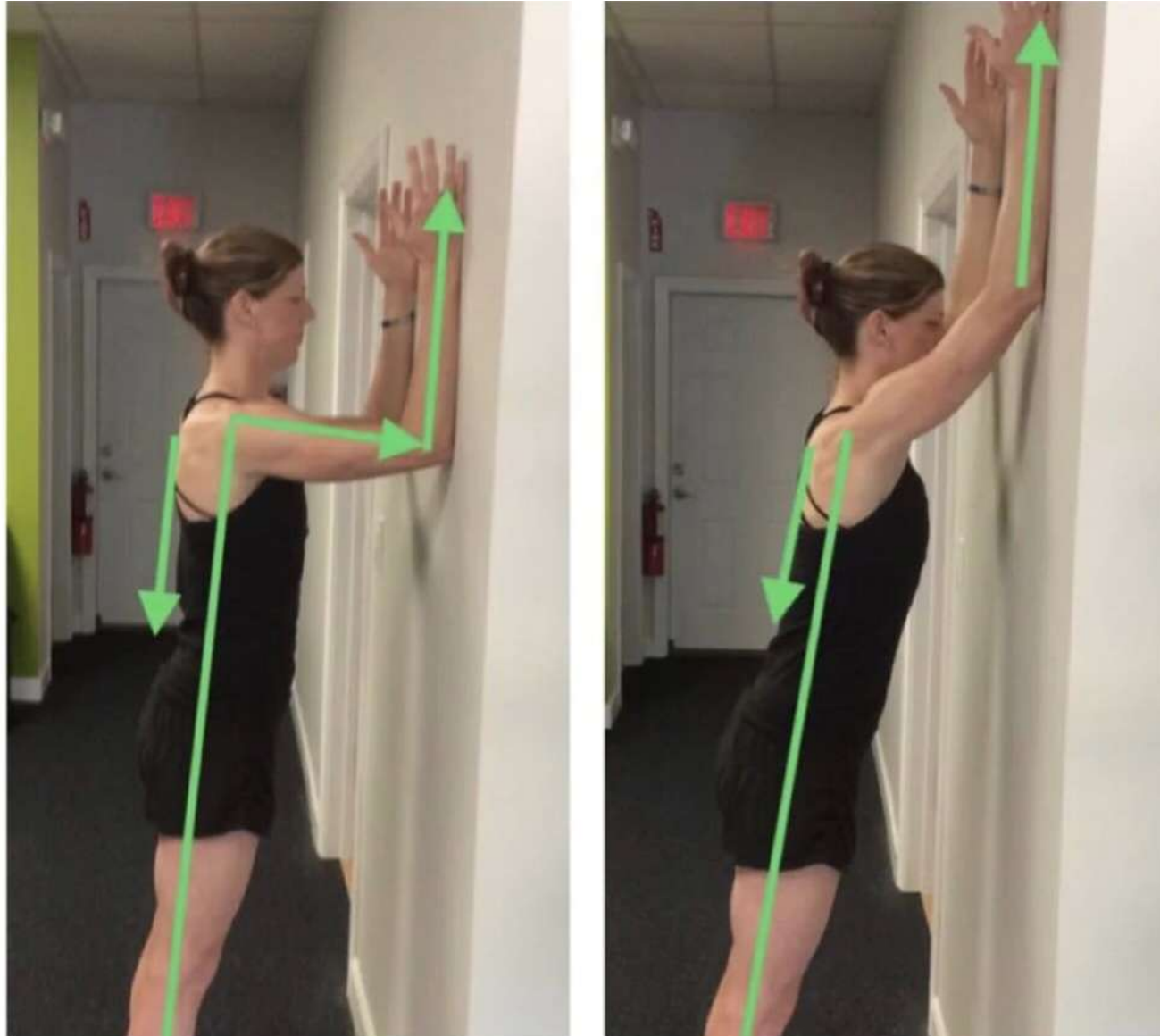
Y W 活化中下斜方肌(靠牆版) 15下 x3組



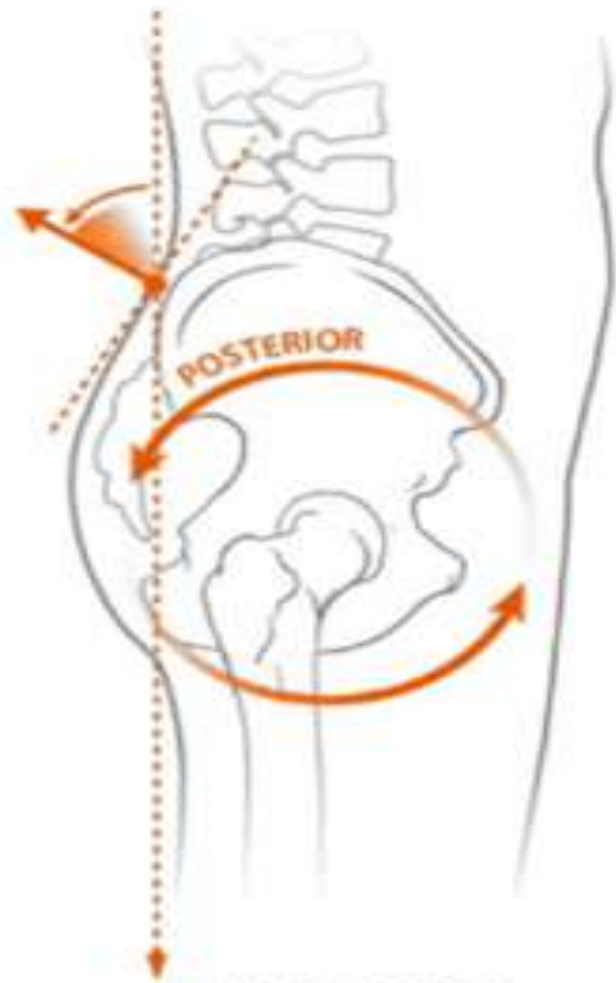
肩膀外轉活化菱形肌、小圓肌 15下 x3組



向上滑牆活化前鋸肌 15下 x3組



挺拔實踐：骨盆、腰椎中立位



骨盆後傾



骨盆前傾





盡量令膝蓋和腳趾是同一個方向

停留15秒+呼吸 x5次



後腿肌伸展



髂腰肌伸展



股四頭肌伸展



小腿伸展



臀大肌伸展



髂脛束伸展

停留15秒+呼吸 x5次

世界最偉大的伸展

The World's Greatest Stretch



**Your best position is
next position
Motion is lotion**

「無聲」的退化危機

脊椎是健康的總開關

隨著年齡增長，椎間盤脫水與關節磨損不可避免。但「退化」不代表必須「疼痛」。

關節磨損：50歲以上關節炎盛行率顯著提升。

骨質流失：影響支撐結構，導致駝背與變形。

神經壓迫：脊椎歪斜引發的長年痠麻與無力。

常見保健迷思 vs. 醫學真相

保健主題	常見迷思 (Myths)	醫學真相 (Facts)
關節退化	關節退化就該少動	適度負重運動能促進滑液分泌，強化支撐。
脊椎護理	腰痛就去推拿、拉腰就好。	多數腰痛源於核心無力，需進行主動式訓練。
保養品	只吃葡萄糖胺就能預防關節炎。	營養需配合肌肉量提升，才能真正減輕負擔。

涉及個人醫療狀況，請洽專業醫療機構檢查、評估

**Your best position
next position
Motion is lotion**



活出。
自在。
挺拔
人生。

期待與您再見面！

陳妤柔 職能治療師 (OT)



kifffeedeer



kifffeedeer@gmail.com

衛教講座、身心健康諮詢、神經動作復健

陳妤柔 職能治療師

職字第004226號

經歷

- 復癒空間 神經損傷復健
- 醫療財團法人羅東聖母醫院
- 安德復專科診所暨腦中風復健中心
- 衛生福利部雙和醫院
- 生生優動板橋神經科暨疼痛科診所
- 新北市愛無限居家式長照機構業務負責人
- 宇聯心理健康事業群 員工支持方案EAP
- 台灣醫聯醫學科技 勞工臨場健康服務

專長

- 神經疾患感覺動作介入
- 肢體創傷復健
- DNS動態神經肌肉穩定術
- 人因危害預防 中職心證字第0083號



軍退除役官兵輔導委員會-20260826-講座滿意



Line: kifffeedeer

E-mail: kifffeedeer@gmail.com