

# 上交叉症候群 (upper crossed syndrome)

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

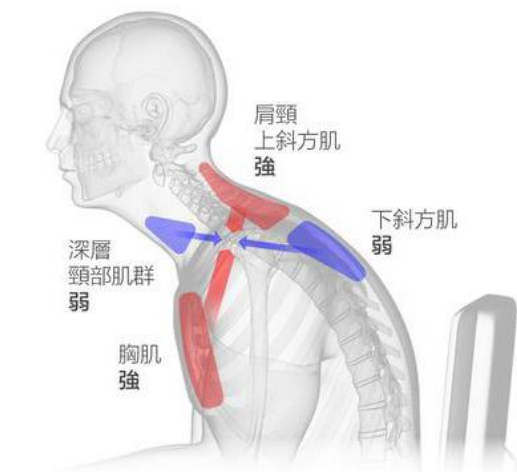
## ■ 定義

正確的上半身體姿應該無論在坐姿還是站姿，頭應該在肩膀之上且肩部放鬆。而不良的上半身姿勢則會出現頭部往前傾伴隨著圓肩，也就是中背部（胸椎部位）變凸、肩胛骨聳起；這就是我們常說的上交叉綜合症。

## ■ 病因

造成這個症狀主要是因為某些肌肉的不平衡引起，通常是胸肌群（胸大肌、胸小肌）、肩胛肌群（提肩胛肌、上斜方肌）等緊繃且較強；相較下菱形肌、下斜方肌、

前鋸肌、旋轉肌、深層頸屈肌等肌群則較軟弱無力。緊繃的肌肉和無力的肌肉形成了一個交叉，故命名之。



## ■ 症狀

- 肩膀，頸部疼痛，有時會有痛點產生
- 肩頸和背部的活動範圍減少，甚至可能覺得呼吸困難
- 肩膀或頸部活動時感到緊繃或不適，嚴重可壓迫頸椎之間的神經，引起頭痛和手臂麻痺

## ■ 治療

- 如何改善
  - ✓ 改善長時間維持同一姿勢的習慣
  - ✓ 強化無力的肌群，伸展緊繃的肌肉
- 幫助改善的運動：
  1. 點頭收下巴（圖一）：訓練頸部深層屈肌，輕輕地將頭部水平向後推，微微點頭收下巴的動作，但不要低下頭，收下巴的同時，胸口不要挺出，保持 10 秒鐘，重複 5-10 次。



（圖一）

2. 肩胛骨運動（圖二）：增加肩胛骨穩定肌群的肌力，改善駝背聳肩的姿勢。兩手在身後交握伸直，將肩膀向後方中間夾緊，胸口不要挺出，且避免腰椎有過多的前凸，保持 10 秒鐘，重複 5-10 次。



（圖二）

3. 上斜方肌伸展（圖三）：坐姿下，右手放置於椅子座緣，然後緩慢的將右耳朝向右肩處移

動，左手將頭向左側拉，感覺肌肉被拉緊為止。

保持該姿勢 15 到 30 秒，然後回到起始位置。左

右交替。每邊重複 5-10 次。



(圖三)

4. **胸大肌伸展**：伸展右側胸肌時，找一牆面，將右手前臂平貼於牆面，右腳往前方跨一步，身體向左側旋轉，直到胸口感到緊繃。保持該姿勢 15 到 30 秒，然後回到起始位置。左右交替。每邊重複 5-10 次。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！