肩颈不适别忽视 合理运动可缓解

长期伏案工作等原因导致的肩颈痛困扰着不少人。众所周知，肩颈痛多因长期不良姿势、肌肉紧张等引起，适当运动能有效缓解症状。

颈部放松运动

缓慢低头，让下巴尽量贴近胸部，保持5至10秒后缓慢抬头，重复5至8次；头部缓慢向左侧倾斜，左耳尽量靠近左肩，保持5至10秒，再向右侧倾斜，左右各重复5至8次；头部缓慢顺时针旋转5圈，再逆时针旋转5圈。

肩部拉伸

单臂上举后向对侧弯曲身体，感受肩部拉伸，保持15至20秒，左右交替各做3至5次；双手抱于脑后，肘部尽量向后展开，再缓慢向前收拢，重复10至15次；站立或坐姿，将左臂交叉放在胸前，用右手将左臂向右侧拉动，保持15至20秒，左右交替各做3至5次。

综合缓解

猫式伸展：双膝跪于地面，双手撑地与肩同宽，吸气时抬头塌腰，呼气时含胸弓背，下巴尽量贴近胸部，重复10-至15次，能放松肩颈及背部肌肉。

靠墙站立：背部、后脑勺贴墙，双手自然下垂，缓慢将双臂向上抬起至头顶上方，再缓慢放下，重复10至15次，有助于改善肩颈姿势。

扩胸运动：站立位，双脚与肩同宽，双手握拳放于胸前，缓慢向两侧展开双臂，同时挺胸抬头，保持3至5秒后收回，重复15至20次，可拉伸胸部和肩部肌肉。

专家提醒，动作要缓慢、平稳，避免过度用力或剧烈运动，以免加重疼痛。若肩颈痛较为严重或持续时间较长，应及时就医。