



第三章

肩部解析

你是不是常遇到這些情況：

- 肩頸反覆緊繃，放鬆後很快又不舒服。
- 手一抬就聳肩，一動作就感覺卡卡。
- 肩膀處理了很多次，但動作還是不順。
- 不適感改善了，但要出力時依然吃力。

+

肩膀的痛，並非全是肩本身出問題，可能是肩正在代償整個身體系統的失衡。

本章會教你快速判斷：**肩到底在替誰工作？**

問題出在前腔室、後腔室、肩胛控制、胸椎活動，

還是整條上肢動力鏈的傳力繞路？

本章地圖



1

第一節 認識肩關節系統

先理解肩膀不是單一關節，要檢查肩胛帶四個關節是否能協同運作。

2

第二節 肩關節兩大腔室功能分析

判斷兩大腔室的主導關係，是前腔室過度牽引，還是後腔室無法承接。

3

第三節 肩關節常見問題

認識常見的肩膀問題及其外觀特徵

4

第四節 肩關節評估方法與實務練習

透過「望、觸、動、用」建立判斷

5

第五節 肩關節調理手法說明與建議

介入與調理：釋放→鬆動→啟動→整合

6

第六節 肩關節總結

▶ 認識肩關節系統

肩關節是上肢活動範圍最大、自由度最高的關節系統。主要由肱骨、肩胛骨與鎖骨構成，能進行屈曲、伸展、外展、內收與內外旋等多方向動作。

然而，肩膀並非單一關節。儘管外觀看似一個整體，但實際上是由多個結構協同運作的「複合關節系統」。肩膀的穩定性高度仰賴肩胛控制、核心張力，以及軀幹整體的協調。

一 肩關節四大關節結構 Q

肩關節並非單一系統，而是由四個主要關節共同組成的「肩胛帶系統」。這套系統兼具靈活度與穩定性，讓我們能完成多方向、大範圍的動作，但也因此，一旦出現動作失衡的情況，便容易出現代償與功能問題。

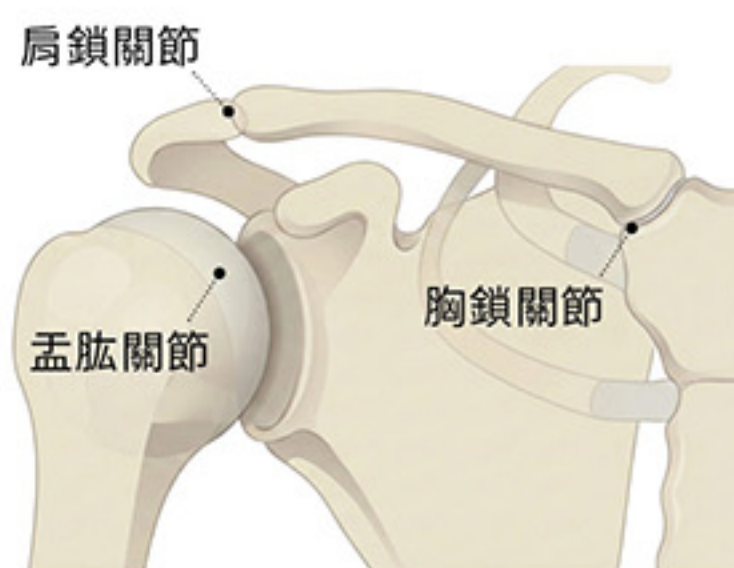
二 結構名稱與功能 Q

(一) 盂肱關節 (Glenohumeral Joint)

負責上臂的主要活動範圍與靈活度，是大部分肩膀動作的核心來源。

(二) 肩鎖關節 (Acromioclavicular Joint)

連接鎖骨與肩峰，負責調整並穩定肩膀的高度與角度，協調肩胛與手臂的動作。



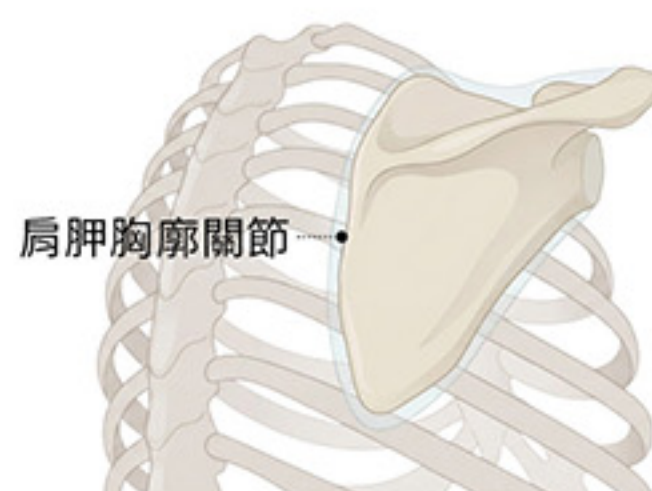
肩胛帶系統示意圖

(三) 胸鎖關節 (Sternoclavicular Joint)

連接鎖骨與胸骨，是肩膀與軀幹之間的唯一骨性連結，負責力量傳遞與位置控制。

(四) 肩胛胸廓關節 (Scapulothoracic Joint)

為肩胛骨在肋骨上的滑動面，提供穩定支撐，並影響上肢出力效率。



肩胛胸廓關節示意圖

這四個關節必須彼此協作，才能完成舉手、搬重物、推拉與旋轉等動作。只要其中一個關節失衡，整個肩胛帶系統就可能出現代償，進而造成肩頸酸痛、肩峰空間變窄或活動受限。

▶ 肩關節兩大腔室功能分析

在實務中，肩膀問題很少單純來自某一條肌肉的「緊」或「弱」，更多是出力方向與承接角色錯亂造成的結果。

肩膀不只是單純抬手的工具，而是一個同時負責「推、拉、穩定與傳力」的整合系統。當某一方向負荷過多，肩膀就會透過代償維持動作。

因此，本章不以單一肌肉為切入點，而是依據常見的出力失衡型態，將肩膀分為兩個功能腔室：

- 一個負責前側推舉與承接
- 一個負責後側的後伸與穩定

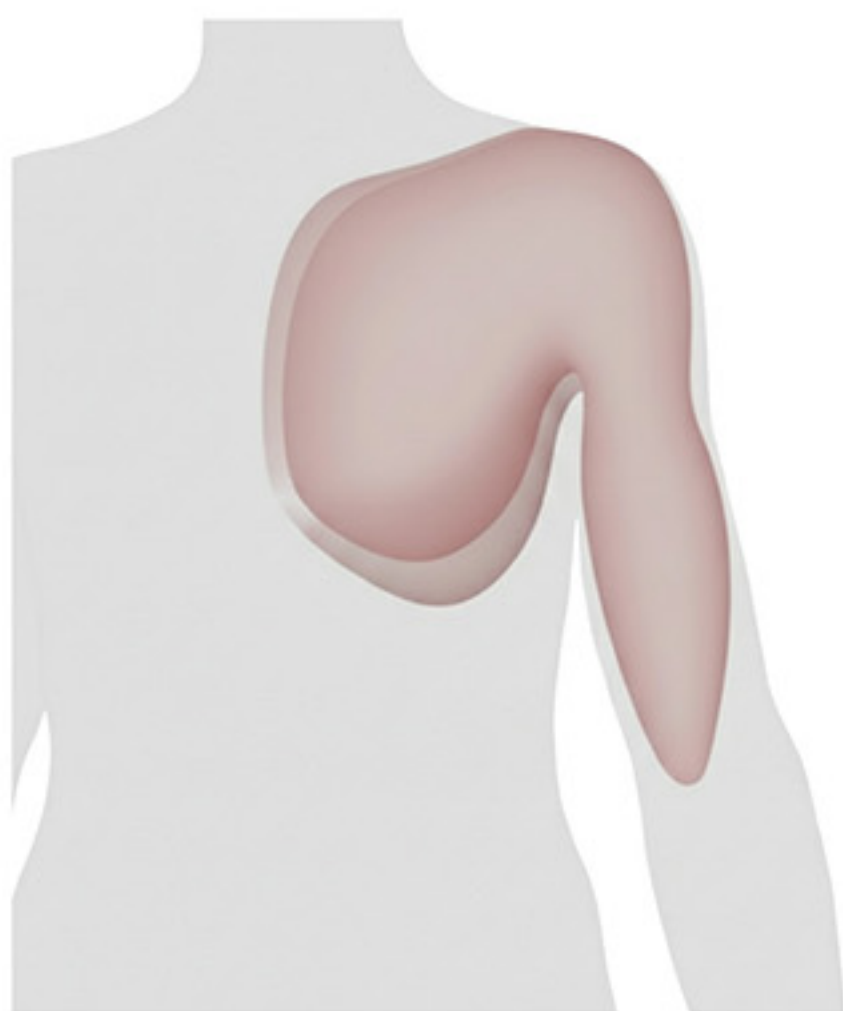
這樣的分類目的，可以幫助你快速判斷：目前的肩膀，是被前側過度牽引？還是後側卡住、接不上？抑或肩胛這個「底座」本身就不穩？

一 前腔室（前側推舉肌群 | 推與抱） Q

- (一) 主要肌群：胸大肌、肱二頭肌、前三角肌、喙肱肌
- (二) 核心功能：主導手臂屈曲與推動作，例如抱小孩、使用電腦、滑手機前伸姿勢控制。
- (三) 觀察重點：常見問題為胸前悶緊、肩前緊繃、上半臂酸脹，長時間使用造成肩前側負荷過高。
- (四) 結構連動：
 - 胸小肌緊繃 → 肩胛骨前傾 → 肩峰與肱骨頭空間減少
 - 肱二頭肌過度代償 → 肩前不適、推舉穩定度下降

二 後腔室（後側拉伸與穩定肌群 | 拉與伸） Q

- (一) 主要肌群：斜方肌、闊背肌、大圓肌、後三角肌、肱三頭肌
- (二) 核心功能：主導手臂後伸與拉動，並在承重或推舉時提供後側穩定。
- (三) 觀察重點：肩胛內側緊繃、後三角肌僵硬、後伸手困難，長期弱化會影響上肢後伸力量與穩定度。
- (四) 結構連動：
 - 菱形肌緊繃 → 限制肩胛前突 → 影響肩膀後伸幅度
 - 胸椎伸展不足 → 動作代償至頸椎或腰椎 → 增加下背壓力



前腔室示意圖



後腔室示意圖