

## 傳媒報導

日期：2016年1月7日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：姿優勝復健

參考網址：[請按此](#)

**安康晚年**

王兆君 馬周四刊登

## 姿優勝復健

談到「寒背」，不但揹重書包的學生容易會有，即使是上班的人士，也是高危一族，因為經常長時間坐着使用電腦，容易忽略正確坐姿而形成寒背陋習。如果想知道自己冇否寒背的問題，可進行一個簡單的自我測試：赤腳站立自然地背貼牆，眼望前方，檢查頭、肩胛骨及臀部是否可輕易貼近牆身，腰與頸之間的空隙，可否讓一隻手掌通過；如果頭部要用力向後壓才能貼近牆壁，便表示閣下可能有寒背的情況。

寒背雖不會即時引起嚴重健康問題，但長期姿勢不良會令肩頸前後肌肉出現不平衡，例如前胸肌肉過緊，或後背肌肉過弱。久而久之

之，致肌肉過份勞損發炎，最後肩、頸、上背肌產生疼痛、繃緊，甚至可導致頸椎關節退化，生出骨刺令周邊的神經受壓，出現手麻痺的徵狀。所以，正確的坐姿可改善寒背的情況，我們坐着應注意腰部有否挺直貼着椅背，耳朵、肩膊及腕關節應能連一直線，頭頸及上背有否傾前等。如需要，可使用適合的背墊以支持背部。此外，更要避免長時間維持同一姿勢太久，每20至30分鐘應做些簡單的肩頸鬆弛運動。

以下介紹的「寒背」針對性運動，藉以減少肌肉繃緊，如在練習過程有任何不適，應立即停止並請教醫護人員：1. 收下巴運動：手指放

下巴前，眼保持前望，頭部水平向後移，停留2秒後放鬆，可糾正頸部姿勢。2. 伸展上臂/肩部肌肉：站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向外轉出，直至感到上臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆，再做另一邊手。3. 伸展上背：雙手扣指伸直，慢慢向上舉高，頸伸直，停留10秒後放鬆。

雖然，市面上有聲稱可改善寒背的「寒背帶」，但這只是被動的做法，不建議長期使用。故此，治本應是主動鍛煉及伸展相關的肌肉，減低頸腰背的壓力，如每天在家進行5至10分鐘的肩頸及上背的伸展運動，並配合一星期2至3次全身性的運動如游泳、跑步或球類運動，對改善姿勢亦有很大幫助。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

談到「寒背」，不但揹重書包的學生容易會有，即使是上班的人士，也是高危一族，因為經常長時間坐著使用電腦，容易忽略正確坐姿而形成寒背陋習。如果想知道自己冇否寒背的問題，可進行一個簡單的自我測試：1) 赤腳站立自然地背貼牆，眼望前方，檢查頭、肩胛骨及臀部是否可輕易貼近牆身，腰與頸之間的空隙，可否讓一隻手掌通過；如果頭部要用力向後壓才能貼近牆壁，便表示閣下可能有寒背的情況。

雖然寒背不會即時引起嚴重的健康問題，但長期的姿勢不良會令肩頸前後肌肉出現不平衡情況，例如前胸肌肉過緊，或後背肌肉過弱。久而久之，致肌肉過份勞損發炎，最後肩、頸、上背肌產生疼痛、繃緊，甚至可導致頸椎關節退化，生出骨刺令周邊的神經受壓，出現手麻痺的徵狀。所以，正確的坐姿可改善寒背的情況，我們坐著應注意腰部有否挺直貼著椅背，耳朵、肩膊及腕關節應能連一直線，頭頸及上背有否傾前等。如需要，可使用適合的背墊以支持背部。此外，更要避免長時間維持同一姿勢太久，每20至30分鐘應做一些簡單的肩頸鬆弛運動。

以下介紹的「寒背」針對性運動，藉以減少肌肉繃緊，如在練習過程有任何不適，應立即停止並請教醫護人員：

1. 收下巴運動：手指放下巴前，眼保持前望，頭部水平向後移，停留 2 秒後放鬆，可糾正頸部姿勢。
2. 伸展上臂/肩部肌肉：站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向外轉出，直至感到上臂肌肉拉緊，停留 10 秒後放鬆，再做另一邊手。
3. 伸展上背：雙手扣指伸直，慢慢向上舉高，頸伸直，停留 10 秒後放鬆。

雖然，市面上有聲稱可改善寒背的「寒背帶」，但這只是被動的做法，不建議長期使用。故此，治本應是主動鍛鍊及伸展相關的肌肉，減低頸腰背的壓力，如每天在家進行 5-10 分鐘的肩頸及上背的伸展運動，並配合一星期 2 至 3 次全身性的運動如游泳、跑步或球類運動，對改善姿勢亦有很大幫助。

-- 完 --