

傳媒報導

日期：2016年10月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：姿優勝復健

「寒

背」容易給人無自信或老態龍鍾的感覺，不少學生因為長時間揸重書包後出現寒背的表現；上班族就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。

要知道自己有否寒背，可以進行一個簡單的自我測試：赤腳站立，眼望前方，腳後跟、臀部及肩胛骨自然地背貼牆，然後檢查頭部是否可以輕易貼近牆身。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。

雖然寒背彷彿只會影響外觀，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。

日積月累，容易引致肌肉勞損發炎，最後肩、頸、上背肌產生繃緊和疼痛，甚至可導致頸椎關節退化，或生出骨刺，令週邊的神經受壓，出現手麻痺的徵狀。

故此，正確的坐姿可避免或改善寒背的情況。當我們坐着時，應注意腰部有否挺直貼着椅背，耳朵、肩膀及髖關節應能連一直線，頸頸及上背有否傾前等。如有需要，可使用適合的背墊以支持背部。此外，更要避免長時間保持同一姿勢，每六十分鐘應做一些簡單的肩頸鬆弛運動。



呂日康
賽馬會流金匯
一級物理治療師

不用任何器材，只要兩支蒸餾水，便可以鍛鍊頸背肌肉，如圖右至左。



姿優勝復健

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

- (一) 收下巴運動：手指放下巴前，眼保持前望，頭部水平向後移，停留五秒後放鬆，可糾正頸部姿勢。
- (二) 伸展頸部肌肉：挺直腰部，抬起頭面部朝天，停留五秒後放鬆。
- (三) 伸展上臂/肩部肌肉：側身靠牆站立，右手臂伸直，手掌平放在牆上，位置稍低於肩部，手指指向後，然後身體向左轉，直至感到右上臂肌肉和右胸肌有拉緊感覺，停留十秒後放鬆，再做另一邊手。
- (四) 伸展上背：雙手扣指伸直，慢慢向上舉高，頸伸直，停留十秒後放鬆。

有效改善寒背的方法，除了多伸展相關肌肉外，亦要加强肌肉的質量和力度，以減低頸背的壓力。鍛鍊頸背肌肉的方法很多，有配合運動房的器械，或物理治療的儀器。

以下介紹一個家居簡單方法，不用添置任何器材，只要兩支五百毫升蒸餾水便可以：輕鬆站立，雙手各握一支蒸餾水（初學者蒸餾水可半滿），中等速度向橫抬高雙手，直至兩支蒸餾水碰到後便放低，蒸餾水碰一碰大腿外側，然後又抬高，不斷重複以上動作，一分鐘為一組，每晚做三組，每組之間休息半分鐘。

當然配合一星期兩至三次全身性的運動，如跑步、游泳或球類運動，對改善姿勢加強肌肉力度亦有很大幫助。

「寒背」容易給人無自信或老態龍鍾的感覺，不少學生因為長時間揹重書包後出現寒背的表現；上班一族就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。

要知道自己有否寒背，可以進行一個簡單的自我測試：赤腳站立，眼望前方，腳後跟、臀部及肩胛骨自然地背貼牆，然後檢查頭部是否可以輕易貼近牆身。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。

雖然寒背彷彿只會影響外觀，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。

日積月累，容易引致肌肉勞損發炎，最後肩、頸、上背肌產生繃緊和疼痛，甚至可導致頸椎關節退化，或生出骨刺，令周邊的神經受壓，出現手麻痺的徵狀。

故此，正確的坐姿可避免或改善寒背的情況，當我們坐著時，應注意腰部有否挺直貼著椅背，耳朵、肩膊及髖關節應能連一直線，頭頸及上背有否傾前等。如有需要，可使用適合的背墊以支持背部。此外，更要避免長時間保持同一姿勢，每六十分鐘應做一些簡單的肩頸鬆弛運動。

以下介紹針對「寒背」的伸展運動，藉以減少肌肉繃緊，假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 5 秒後放鬆，可糾正頸部姿勢。
2. 伸展頸部肌肉：挺直腰部，抬起頭面部朝天，停留 5 秒後放鬆。
3. 伸展上臂/肩部肌肉：側身靠牆站立，右手臂伸直，手掌平放在牆上，位置稍低於肩部，手指指向後，然後身體向左轉，直至感到右上臂肌肉和右胸肌有拉緊感覺，停留 10 秒後放鬆，再做另一邊手。
4. 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。

有效改善寒背的方法，除了多伸展相關肌肉外，亦要加強肌肉的質量和力度，以減低頸背的壓力。鍛鍊頸背肌肉的方法很多，有配合運動房的器械，或物理治療的儀器。

以下介紹一個家居簡單方法，不用添置任何器材，只要兩支五百毫升蒸餾水便可以：輕鬆站立，雙手各握一支蒸餾水（初學者蒸餾水可半滿），中等速度向橫抬高雙手，直至兩支蒸餾水碰到後便放低，蒸餾水碰一碰大腿外側，然後又抬高，不斷重複以上動作，一分鐘為一組，每晚做三組，每組之間休息半分鐘。當然配合一星期二至三次全身性的運動如跑步、游泳或球類運動，對改善姿勢加強肌肉力度亦有很大幫助。

~ 完 ~