

勤做麻將操 解除肩頸酸痛

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

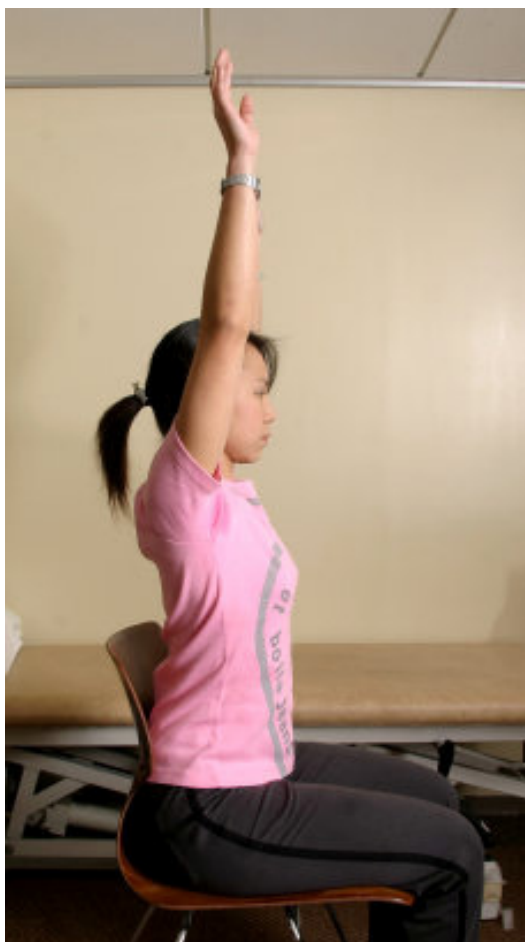
年關將至，打麻將可以說是年節的熱門活動之一，不但可與親友敘舊，還可訓練智力及反應力，但若不多加留意，對身體的傷害實在不容小覷。打麻將所造成的久坐情形，容易引起腰椎及背部肌肉的過度負擔。有些人太過沈溺，往往在打完八圈後，才發現有起身困難及腰部挺不直的狀況。另外，長期專注牌局，低頭前傾的姿勢，亦會造成頸部後側肌肉過度使用，造成肩頸酸痛。在這裡提醒您，在享受方城之戰的樂趣時，要慎選坐椅，擇擇高度適中、坐墊不要太軟的椅子，並在背後放一張靠墊來支撐腰部。每打完一圈後，就起身做些腰部及頸部的伸展操，讓肌肉得到適當的舒緩。

動一動

解決 1：姿勢伸展

動作：

雙手上舉於耳朵兩側，頭看正前方，縮下巴縮小腹，將兩手盡量往上舉，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 2：肩頸伸展(1)上斜方肌 (2)提肩胛肌

動作：

(1)坐姿，右手抓住椅子右側，左手置於頭部上方，身體傾向左側，再用左手將頭部往左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

(2)坐姿，右手抓住椅子右側，左手至於頭部上方，身體傾向左側，頭側向左再轉往左邊，再用左手將頭部往下壓，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 3：胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練

動作：

或利用直角牆，雙手置於兩側，身體往牆角移動直至感覺前胸緊繃，停留 15 秒，再將身體反推，回到原來的姿勢重複 15 次。



解決 4：胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練

動作：

身體面向牆，一手扶住牆，另一手握住腳踝，將腳往後拉，保持身體直立，避免前傾，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

