

肌肉酸痛不要來 四大叮嚀讓你過好年

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

年節將至，不少民眾都規劃了春節活動，準備好好利用這一年一度的難得長假。聯安診所健康體能中心顧問白淳升針對四項過年期間常見的活動提醒民眾，在過年期間放鬆休息之餘，要小心在這許多看似正常的活動中，其實暗藏了許多對骨骼肌肉造成傷害的危機。若不小心留意，在愉快的春節假期過後，很容易惹得一身肌肉酸痛。

叮嚀一：打麻將坐姿很重要

症狀：腰椎、上背部、後頸肌肉的過度負擔，腿部血液循環不良

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。有些民眾太過沈溺，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。白淳升提醒民眾，在享受方城之戰的樂趣時，要慎選坐椅，選擇高度適中、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。

叮嚀二：年節返鄉開車，每開 1 小時動動 10 分鐘

症狀：下背部、肩頸酸痛，下肢血液循環不良

年節返鄉對經常身陷車陣的開車族來說，容易引起一連串的不適。在狹小空間裡長期維持固定姿勢，容易會造成下背部及肩頸酸痛的情形，而膝蓋長期彎曲亦會導致酸痛及下肢浮腫的現象，種種不適的症狀讓開車族苦不堪言。白淳升表示，這樣的狀況其實是可加以改善的。在坐姿方面，應將臀部位置盡量往後挪，讓腰部能靠著坐椅；最好準備一個舒適的頭枕，不僅加強行車安全，更可支撐頸部，讓開車更舒適。另外，每開一小時最好休息十分鐘，做做頸部、上背、下背及腿部的伸展操，為下一段旅程準備再出發。

叮嚀三：在沙發上看電視，不要使下背部懸空

症狀：高低肩，肌肉緊繃

躺在沙發上懶洋洋的看電視，也是春節不可或缺的休閒之一。但因一般民眾大多喜歡側躺，而長時間壓迫同一側肩，長久下來會導致肌肉使用不平衡，而容易有高低肩的症狀發生。如果採取正躺姿勢攤著看電視，整個身體的重量則全靠著頸部及下背部在支撐，因此如果下背部懸空的話，相當容易使得背部肌肉產生緊繃及疼痛症狀。白淳升建議，每隔一小時起來動一動脖子及腰部，但要注意的是，一般人的錯誤動作是以 360 度的方式來轉動脖子，這樣很容易扭傷脖子，正確方式應是以前、後、左、右的方式緩緩進行頸部肌肉舒展。

叮嚀四：烹調不可長時間出力

症狀：肌肉緊繃，手腕肌腱發炎

過年到了，大宴小酌的機會不斷，在大展廚藝宴客前，要小心調整自己的烹飪姿勢，免

得煮出一身酸痛來。白淳升建議，炒菜時手肘可輕鬆垂放，避免處於緊繃狀態，炒菜時減低手肘過大的擺動幅度。拿起鍋子時，最好用兩手一起拿，如果要用單手拿，手臂儘量靠緊腋下。另外要注意的是，長時間切菜，也很容易造成手指和手腕的肌腱發炎，因此烹飪時要斟酌準備食材量，避免造成使用過度，以減輕肌腱負擔。烹飪空檔時，亦可做做手筋伸展的暖身動作。

快樂的春節假期，只要民眾能多加注意一些容易產生酸痛的錯誤動作，即能有效預防肌肉酸痛症狀的發生，輕輕鬆鬆的過個好年。

肩頸伸展操



<照片 1>

上斜方肌：

坐姿，右手抓住椅子坐墊，左手置於頭部上方，身體向左側傾斜，拉緊肩膀，再用左手將頭部慢慢地左側傾斜，直到感覺緊繃，停在此位置 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。



<照片 2>

提肩胛肌：

坐姿，右手抓住椅子坐墊，左手置於頭部上方，身體向左側傾斜，拉緊肩膀，再用左手將頭部慢慢地左側傾斜。再將頭往左轉，手移至頭部後方，將頭慢慢地往下壓，直到感覺緊繃，停在此位置 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。

背部伸展操



<照片 3>

肩外旋肌伸展：

右手前舉，手肘彎曲(如圖示)，左手握住右手手肘，將右手臂往左側拉直，直到感覺右肩膀後側緊繃，停留 15 秒，重覆 5 次。



<照片 4>

肩胛骨伸展：

將手臂平舉(如圖示)，肩胛骨分別往上、下、前、後運動，重覆 5 次。

腰部伸展操



<照片 5>

腰部旋轉：

站立，身體往右轉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。



<照片 6>

下背伸直肌伸展：

平躺，雙腳膝關節彎曲，往右側傾斜，再往上移動，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。

手腕伸展操



<照片 7>

伸指肌群：

手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。



<照片 8>

屈指肌群：

手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。

腿部伸展操



<照片 9>

踝關節運動：

將腳踝往上往下運動，重覆 10 次。



<照片 10>

腓腸肌伸展：

站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺後腳小腿後面肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 5 次，再換邊操作。