

## 過年打麻將、煮年菜 姿勢錯誤酸痛問題大

### 配合伸展操，有效預防肌肉酸痛症狀發生，輕輕鬆鬆過好年

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。

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。提醒民眾，在享受方城之戰的樂趣時，要慎選坐椅，擇擇高度適中、坐墊不會太軟的椅子，並在背後放一張靠墊來支撐腰部，椅子也儘量往前靠近桌子。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：返鄉開車，每小時運動 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，這樣的狀況其實是可加以改善的。在坐姿方面，應將臀部位置儘量往後挪，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，下背不懸空

#### 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。建議準備靠墊，並且儘量往後坐讓背部有所支撐，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。建議可規劃一套作菜的循環節奏，如要準備五道料理，不要一次洗、切好所有菜才下廚，可以洗、切、煮三步驟循環進行，避免同一個姿勢維持太久而造成重覆使力的傷害。切菜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，再配合肩頸、背部、腰部、腿部及手腕的伸展操，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】

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。



#### 【背部伸展操】

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】

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。



#### 【手腕伸展操】

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。



#### 【腿部伸展操】

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。