

要抬頭挺胸 從伸展運動開始

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

「怎麼辦？我的孩子老是喜歡趴著看書，走路也彎腰駝背的。」

「我女兒更慘，自從青春期胸部發育後，就不敢再抬頭挺胸，走路的樣子很不雅觀！」

以上的對話，相信是許多家中有正值發育期青少年父母共同的困擾，駝背除了會影響外表儀態的美觀外，更會影響到青少年骨骼的發育狀況。

一般而言，常見駝背的原因可大致分為二大類。第一大類是長時間姿勢不良，這也是引起駝背最主要的原因，往往因為長時間坐姿、站姿不良或缺乏運動，使得背肌不當使力或無力，進而導致駝背的形成。第二大類是骨骼系統問題，輕者如骨盆前傾、扁平足，嚴重的話可能是脊椎側彎、僵直性脊椎炎等都有可能引起駝背的產生。

建議家長，如果發現家中小孩有駝背現象，可先幫小孩安排一次完整的骨骼肌肉檢查，由專科醫師找出確切發生的原因。如果是因姿勢不良所造成的駝背，則需糾正不良習慣及不當姿勢、例如書桌調整至適當高度、走路要抬頭挺胸。若由骨盆前傾、扁平足所造成的駝背，則需經由專科醫師指導做進一步的矯正。另外，還可配合以下運動，改善駝背情形。

動一動 1：肩頸運動

解決 1： 姿勢伸展

動作：

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



(圖一)

解決 2： 肩胛骨伸展

動作：

肩胛骨分別往上、下、前、後運動，重覆 15 次。



(圖一)



(圖二)



(圖三)



(圖四)

解決 3： 胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練

動作：

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，回到原來的姿勢重覆 15 次。



(圖一)



(圖二)

解決4： 上半身伸展

動作：

俯臥，用手肘將上半身撐起，停 15 秒，重覆 15 次。再用手腕撐起，停 15 秒，重覆 15 次。



(圖一)



(圖二)