

## 不良生活型態 青少年危肌四伏

文/聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

一般人會以為只有老年才需注意骨骼肌肉問題，其實只要日常動作不正確，就很容易發生傷害。尤其是青少年自恃身強體壯，長期姿勢不良而造成不適者大有人在。本期健康動一動教您的孩子，如何做些簡單的運動來預防長期性的骨骼肌肉傷害。

### 動一動 1：電玩族

**問題：**打電動容易因拇指長時間連續按鍵，而出現所"電玩手"的症狀。初期會感到痠痛，日子一久便會疼痛而終至無法使力。

#### 解決：

(1)在中場休息期間，可將手臂往前平舉，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 15 秒，再換邊操作。（如圖一）

(2)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 15 秒，再換邊操作。（如圖二）

(3) 因為手腕必需長時間出力，肌肉容易疲勞，因此可做以下動作伸展：將拇指握住（如圖三，圖四），手腕往下伸展，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



圖一



圖二



圖三



圖四

## 動一動 2：漫畫族

**問題：** 有些青少年則屬於書香一族，不論是看漫畫或是用功唸書，長期低頭坐立，易因輕忽而導致坐姿不良，讓下背及後頸部肌肉過度負擔而緊繃。

**解決：**

(1)每隔 1 小時，動一動；或利用直角牆，雙手做推牆動作，每次停留 15 秒，重複 15 次。(如圖一)

(2)也可做些姿勢伸展的運動：只要將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。(如圖二)



圖一



圖二

## 動一動 3：沙發族

**問題：** 喜愛懶懶地攤在沙發上看電視或 DVD 的青少年，則易因側躺的關係，長時間壓迫同一側肩，容易有高低肩、頸部緊繃及下背部疼痛的情形產生。

**解決：**

每隔一小時起來動一動脖子及身體，但勿以 360 度的方式來轉動脖子，這是一般人常做的錯誤動作，應該是前、後、左、右的方式擺動脖子。



圖一



圖二



圖三



圖四

#### 動一動 4：好動族

**問題：** 愛好戶外活動的青少年，更要注意會有骨骼肌肉傷害的發生。有時因運動過度，造成肌肉疲勞、肌肉拉傷、韌帶扭傷；或因不小心的外力撞擊跌倒，導致腳踝扭傷。

**解決：**

- (1) 建議每次運動前務必熱身 15 分鐘
- (2) 做好運動前的防護措施
- (3) 選擇合適的運動設備及場地。



圖一



圖二



圖三

#### 動一動 5：打工族

**問題：** 由於部份打工型態需要長時間站立，久站的結果會造成下背酸痛、膝蓋及腳底不舒服。

**解決：**

- (1) 在工作需久站時，可採左右腳互換壓力或找個空檔時間讓身體靠著牆壁來減輕腳底壓力。
- (2) 休息期間則建議可多做些體側、腰背或小腿伸展運動。



體側運動



腰背運動



小腿伸展