

正視現代媽媽的骨骼危肌

文／林白

【轉載自 2004-5-9/ 工商時報 /15 版 / 文◎林白】

生活中，身體發出的警訊必須注意，骨骼肌肉傷害是其中一項。當媽媽工作或做家事時，有疼痛、刺痛感或者容易疲勞、缺乏耐心等，就要注意是否為骨骼肌肉傷害，建議要進行骨骼肌肉健診，並由專業醫師診斷治療。

聯安預防醫學機構健康體能諮詢顧問白淳升博士表示，由於骨骼肌肉傷害往往造成或輕或重的生活影響，因此，當身體發出警訊時更需格外注意。

透過鏡子可看出肩頸是否出現傾斜；或者穿褲子裙子時，可注意骨盤是否傾斜，當骨盤出現傾斜時，就表示脊椎有歪斜現象，進一步可看出肩頸腰部都有問題了。另一種方式，可透過簡單的單方向頸部動作檢測：頸部前彎、後仰、側彎、旋轉；倘若出現疼痛、緊繃或有聲響，而非輕鬆完成這些動作，就得留意頸部狀況，最好進行骨骼肌肉健診確認問題。

一旦骨骼肌肉出現警訊，最好尋求專業的骨骼肌肉醫師治療。倘若骨骼肌肉警訊僅停留在「有異常的感覺」或「間歇性疼痛」時，可從生活中做些改善：如果是因個性或者精神壓力大造成骨骼肌肉傷害，此時，最有效的治療就是改善易緊張的個性、並適時釋放壓力。

值得一提的是，正確的有氧運動(如：快走、跑步、游泳、有氧運動等)，都有放鬆肌肉、達到鎮定精神的效果，對於常見的肌肉緊繃問題都能有效改善。其他單純的肌肉問題，也可沖個熱水澡後獲得改善。

白淳升博士表示，現代媽媽們在骨骼肌肉的基本保健方式：首重確實瞭解如何正確用力、使力、彎腰等動作，不要重複動作過久，適時進行伸展與休息。一旦有異常疼痛出現即給予冰敷，若為痠痛給予熱敷即可。

然而，「預防」才是最好的藥方，自覺骨肌異常不舒服時，最好進行一次骨骼肌肉健診，徹底瞭解自我骨骼肌肉狀況，給予最正確的骨骼肌肉指導，避免不必要的痠疼痛及病變發生。