

長途開車動一動 跟酸痛說 bye-bye

文/白淳升

「王先生，從事業務工作，常需要開車南北跑，最近發現肩頸及下背酸痛問題越來越嚴重，起初以為貼個藥布就會紓解，但都只能短暫的消除疼痛。在朋友的建議下，王先生進行了一套完整的骨骼肌肉檢查，經過詳細的問診後，醫生發現王先生有椎間盤狹窄、脊椎退化的現象，可能是因為他長時間開車且坐姿不良所引起，長久下來使得下背部及腰椎過度負擔，也因此產生了酸痛的情形。」

對經常身陷車陣的開車族來說，容易感到一連串的身體不適。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，種種不適的症狀如上段的王先生一樣，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。

動一動 1: 股四肌舒展

問題： 在車子裡坐久了，腳酸很不舒服，怎麼辦？

解決：

坐姿，將小腿抬起，從膝關節彎曲 30 度的位置到伸直，再慢慢放下，回到膝關節彎曲 30 度的位置，重複 15 次。(圖一)(圖二)



(圖一)



(圖二)

動一動 2：肩頸、上背部伸展

問題： 在車子裡感到腰酸背痛，可做哪些運動呢？

解決：

1.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。(圖一)

2.上斜方肌：坐姿，右手抓住椅子右側，左手置於頭部上方，身體傾向左側，再用左手將頭部左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。(圖二)

3.提肩胛肌： 坐姿，右手抓住椅子右側，左手至於頭部上方，身體傾向左側，頭側向左再轉往左邊，再用左手將頭部往下壓，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。(圖三)



(圖一)



(圖二)



(圖三)

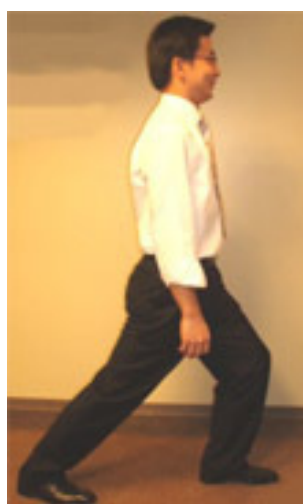
動一動 3： 下背伸展

問題： 好不容易下車休息一下，應該要做什麼運動比較好？

解決：

1.站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒，再換邊操作，重覆 15 次。(圖一)

2.旋轉：站立，雙腳與肩同寬，腳掌不動，身體往右側扭轉，停留 15 秒，再換邊操作，重覆 15 次。(圖二)(圖三)



(圖一)



(圖二)



(圖三)