

久坐族 6 招擊退酸痛

文/聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

「陳先生，35 歲，於某大顧問公司任職，因工作型態使他每天至少久坐辦公室長達 8~10 個小時，好不容易躺下來休息時，卻發現全身腰酸背痛、肌肉緊繃，不論是平躺側躺都很難找到可舒服入睡的姿勢，就算一覺醒來也無法改善肌肉酸痛的症狀。如此日復一日，覺得酸痛的情形日漸加遽。在忙碌的都會生活中，像陳先生這樣的案例比比皆是，因久坐而造成骨骼肌肉傷害的人數也不斷地增加。

由於上班族的工作型態，70%的人會發生肩頸及腰部的酸痛情形。主要原因來自於肌肉長時間的不正常受力，例如久坐、駝背、身體傾斜。而這些不正確的姿勢，長期下來很容易造成肌肉無力、身體柔軟度變差，並降低關節的活動度。本期“健康動一動”告訴您，如何在坐椅上進行簡易運動，舒緩肌肉緊繃的狀態，擊退酸痛。若您的酸痛狀況已持續一段時間，並無法獲得舒緩，建議您可為自己安排一次完整的骨骼肌肉檢查，徹底了解您自身的骨骼肌肉系統發展情況。

動一動 1：肩頸伸展

問題：一直坐著，頭不知不覺就會前傾，身體駝背

解決：

(1)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。(圖一)



(圖一)

(2)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。(圖二)



(圖二)

(3) 肩部運動：雙肩向上聳起，靠近耳朵，靜止 10 秒後再放鬆。(圖三)



(圖三)

(4) 胸肩伸展：坐在椅子前端，兩手握住椅背，挺胸，維持 20 秒。(圖四)



(圖四)

動一動 2：腰部扭轉

問題： 坐久了，容易腰酸背痛？

解決：

(1) 體側伸展：右手插腰，左手上伸。身體向右側彎，維持 20 秒後換邊。(圖一)

(2) 腰部扭轉：身體側旋轉，兩手抓住椅背。兩腳不可離地面，維持 20 秒後換邊。(圖二)



(圖一)



(圖二)