

## 背痛！ 上班久坐小心引起肌膜炎

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您是整天坐在辦公室的白領一族嗎？您是否曾因肩胛骨內側疼痛，而感到坐立難安？部份有過這種經驗的白領族去醫院檢查，才發現原來是因長期姿勢不良，造成肌肉使力不當，而引發的”肌膜炎”。

許多白領族由於工作繁忙，長期保持固定姿勢不變，或沒注意到自己姿勢不良，而容易產生肌肉疼痛的情形，常見的肌膜炎便是其中的原因。肌膜炎是因為長期肌肉過度使用、疲勞、發炎等因素，而造成肌肉出現緊繃帶狀物，疼痛會沿著一定路線形成傳導疼痛，此時若無適當治療，會產生更多的疼痛點，而引發肌膜炎。因此建議常使用電腦的上班族，同個動作一次不要超過半小時，並適當的做以下伸展運動，適度鬆弛肩頸部肌肉，避免疼痛上身。

### 動一動：如何預防肌膜炎

**解決 1：**肩頸伸展(1)上斜方肌(2)提肩胛肌

**動作：**

(1)坐姿，右手抓住椅子右側，左手置於頭部上方，身體傾向左側，再用左手將頭部往左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重 複 15 次。

(2)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。



**解決 2**：胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練

**動作：**

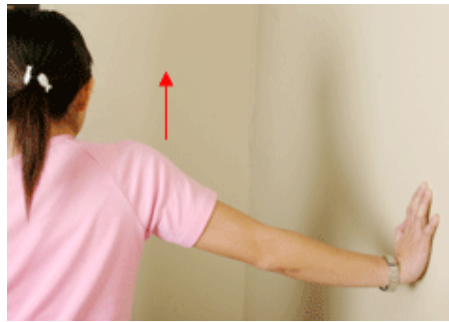
每隔 1 小時，動一動；或利用直角牆，雙手做推牆動作，每次停留 15 秒，重複 15 次。



**解決 3**：肩胛骨伸展(手臂平舉：上、下、伸展、收縮)

**動作：**

將手臂平舉，肩胛骨分別往上、下、前、後運動，重覆 15 次。



#### **解決 4：肩胛骨肌力訓練(拉彈力繩)**

##### **動作：**

將彈力繩一端固定於身體前方，手握另一端，將繩子往後拉，感覺肩胛骨夾緊，然後慢慢放鬆力量，重複 15 次。



#### **解決 5：電腦坐姿教育**

##### **動作：**

坐立，臀部後靠椅背(或靠墊)，髖關節與膝關節彎曲 90 度，將椅子儘量靠近桌子，鍵盤高度約在可讓手肘彎曲 15~20 度的高度，螢幕高度約為眼睛平視往下 15 度的位置。

