

## 別成爲沙發上的馬鈴薯

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

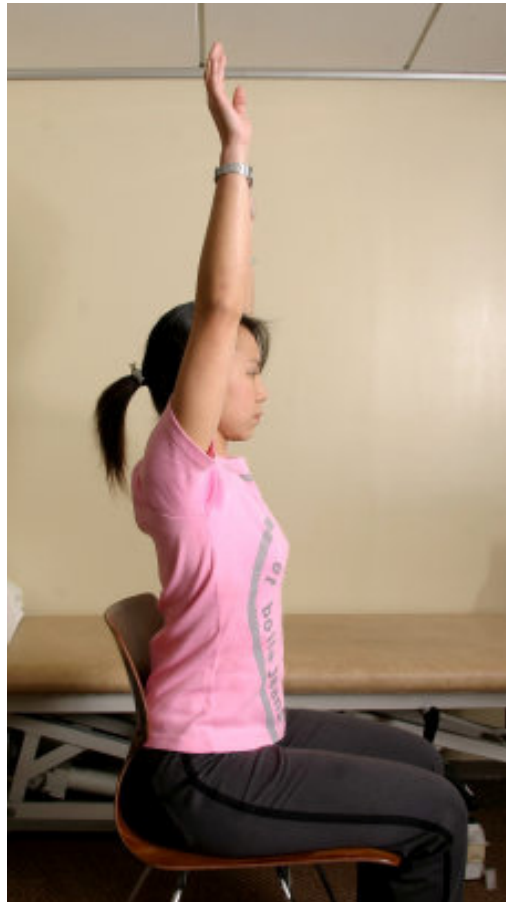
躺在沙發上懶洋洋的看電視，可說是許多人下班後的樂事之一。但因一般人大多喜歡側躺，而長時間壓迫同一側肩，長久下來會導致肌肉使用不平衡，而容易有高低肩的症狀發生。如果採取正躺姿勢攤著看電視，整個身體的重量則全靠著頸部及下背部在支撐，這種姿勢容易造成頸部不正常受力，在感到頸部疲勞時，許多人的錯誤動作是以 360 度的方式來轉動脖子，這樣很容易扭傷脖子，正確方式應是以前、後、左、右的方式緩緩進行頸部肌肉舒展。此外，下背部懸空的話，相當容易使得背部肌肉產生緊繃及疼痛症狀。因此建議您，每隔一小時起來動一動脖子及腰部，舒展久坐的肌肉。

### 動一動：舒展久坐的肌肉

**解決 1：姿勢伸展**

**動作：**

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。



**解決 2：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，左手置於頭部上方，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，重復 15 次。



**解決 3：胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練**

**動作：**

利用直角牆，雙手置於兩側，身體往牆角移動直至感覺前胸緊繃，停留 15 秒，再將身體反推，回到原來的姿勢重複 15 次。



#### 解決4：下背伸直肌伸展

##### 動作：

平躺，雙腳膝關節彎曲，往右側傾斜，再往上移動，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重複 15 次，再換邊操作。



#### 解決5：梨狀肌伸展

##### 動作：

平躺，左手扶住右膝將右腿往左上側拉，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

