

馬鈴薯族最易「坐錯勢」 頸腰痠痛跟著來

斜躺、久坐 小心變身行動僵硬的機器人 改變坐姿、正確伸展有助消除不適

文／聯安預防醫學機構 編輯部

現代人生活、工作壓力大，回到家常攤坐在電視機前，以致出現不少經常斜坐或斜躺著看電視的「馬鈴薯族」，長期下來，頸、腰都容易「出槌」，不小心就「變身」成行動僵硬的「機器人族」。此外，根據過去媒體報導的統計也顯示，18-25 歲的學生族群腰痠背痛的现象比起 35-40 歲的上班族還要嚴重，主要原因就是在於長期久坐而且大多坐姿不良。

「坐錯勢」，聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士指出，視不同的姿勢而定，從臨床上看，最常見的倒不一定是腰椎出狀況，反而是頸椎問題更為嚴重。

坐姿不良，脊椎最容易受到影響。聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士指出，視不同的錯誤坐姿習慣而定，包括頸、腰等部位都可能出問題。

一般人想到坐姿不佳，大多會先想到蹺二郎腿，其實，只要不是長期單蹺一邊的二郎腿，能夠記得雙腳輪流蹺，問題反而不大，白淳升指出，從姿勢看，經常窩在客廳沙發上向後斜坐，或是頭靠沙發扶手斜躺，或是斜斜的躺在床上看電視或看書，容易造成頸椎前傾、歪斜、頸部不適，長期形成退化、骨刺增生。而懸空的腰部若記得用靠墊支撐還好，否則也可能增加腰椎負擔，時間久了造成腰椎退化方面的問題，如椎間盤狹窄或突出。特別是中、老年人，本身已有退化、老化問題，再加上斜坐或斜躺的不良姿勢，問題益形嚴重。

現代人坐姿會出問題，除了個人習慣問題，大多也和桌椅有關，桌子過高、椅子太軟、太高、太深或缺乏支撐，都會影響人的坐姿能否正確。許多學生或上班族，誤以為坐在椅子前端 1/3 處，背脊挺直，才是端坐的最佳姿勢，其實不然，白淳升表示，正確的坐姿應該是將椅子坐滿、重心往後，背向後靠著椅背，椅子較深者可加個背靠墊，腰部有支撐，受力才能減輕；桌椅較高而無法調整時，對女性特別不利，可在腳下放矮凳或墊箱子，讓雙腳能以大於 90 度的位置「腳踏實地」，才不致因雙腳懸空，造成雙膝受力不當而產生不適。



改變坐姿 + 正確伸展 有助消除頸、腰不適

避免及根除痠痛問題，首重改善坐姿，去除不良受力環境的負擔來源。此外，針對頸、腰的不適症狀，白淳升建議可藉由正確的伸展動作加以改善：

頸部

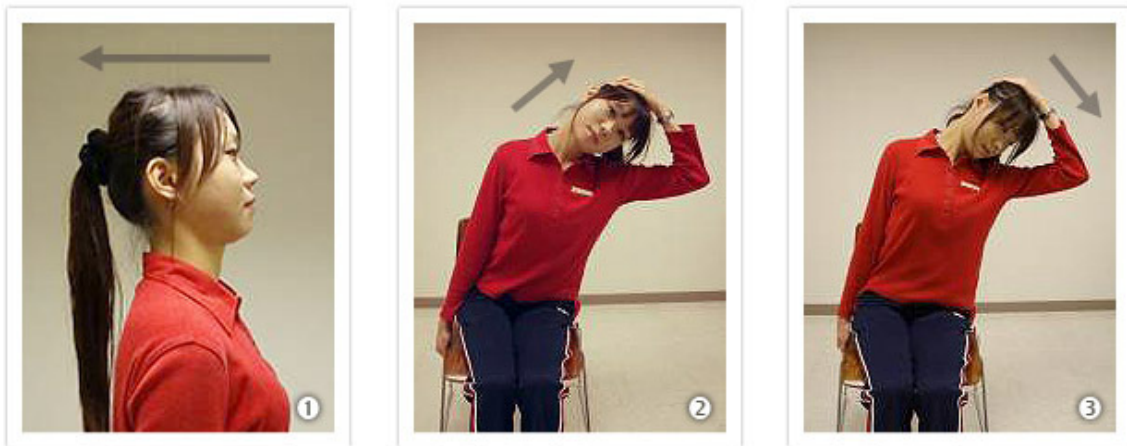
1. 頭部平行向後移動

首先可練習用後腦勺的力量將頭部平行向後移動，同時收起下巴(但不是下巴往內縮進去)(圖 1)，每次停留約 15 秒，重複 10 次。

2. 肩頸伸展

步驟(1)：採坐姿，右手抓住椅子右側，左手放在頭部上方，身體傾向左側，用左手將頭部往左側傾斜，直到右側感覺緊繃(圖 2)，每次停留約 15 秒，重複 10 次。

步驟(2)：右手抓住椅子右側，左手放在頭部上方，身體傾向左側，頭側向左再轉往左邊，用左手將頭部往下壓，直到感覺右後頸部緊繃(圖 3)，每次停留約 15 秒，重複 10 次。再換邊用左手抓椅子左側，重覆步驟(1)與(2)。



腰部：下背直肌伸展為主

腰部：下背直肌伸展為主 平躺，雙腳膝關節彎曲，往右側傾斜(圖 4)，再往上移動，直到感覺左下背緊繃，用右手固定雙腿(圖 5)停留 15 秒，重複 10 次，再換邊操作。

膝部：髕關節屈曲肌伸展、股四頭肌伸展為主

身體面向牆，一手扶住牆，另一手握住腳踝，保持身體直立縮小腹，避免前傾，將腳往後拉(圖 6)，直至感覺前側大腿緊繃，每次停留 15 秒，重複 10 次，再換邊做。

