

## 青少年「危肌四伏」暑假不良生活型態，青少年骨骼肌肉傷害頻傳

文 / 聯安預防醫學機構 編輯部

暑假已開始，青少年們脫離平日規律的生活型態，往往日夜顛倒地從事各式戶內、外活動，不良的生活型態常導致肌腱炎、肩頸酸痛、下背部疼痛....等骨骼肌肉傷害。聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問白淳升博士表示，依據以往看診經驗，每年暑假結束後，骨骼肌肉門診人數就會增加 1~2 成左右，其原因大多是因青少年在暑假期間長時間打電動、看漫畫或過度從事打籃球等戶外運動所造成的骨骼肌肉傷害。

白淳升表示，根據聯安診所多年來的觀察，暑假期間不規律的生活型態，常是導致青少年的骨骼肌肉傷害問題的主因。歸納前來就診的青少年，其產生骨骼肌肉傷害的對象，大致可分成電玩族、漫畫族、沙發族、好動族及打工族等 5 大族群。

### 電玩族---腱鞘發炎導致「電玩手」

打電動玩具或線上遊戲，是時下青少年的時髦消遣，有些青少年甚至一次可玩上一天一夜不闔眼。然而拇指長時間連續按鍵，易使腱鞘發炎，而出現所謂“電玩手”的症狀。另外，其他手指及手腕部位也會因肌腱的過度使用，初期會感到痠痛，日子一久便會疼痛而終至無法使力。白淳升建議屬於電玩族的青少年，在中場休息期間，可將手指握緊，手臂平直往前伸，並將手腕順勢往下彎，進行手腕的舒緩運動；也可做些姿勢伸展的運動。只要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，即可輕易避免骨骼肌肉傷害。

### 漫畫族---腰酸背痛、駝背、脊椎側彎

有些青少年則屬於書香一族，不論是看漫畫或是用功唸書，長期低頭坐立，易因輕忽而導致坐姿不良，讓下背及後頸部肌肉過度負擔而緊繃。白淳升說明，這類的青少年長時間以不當的姿勢來看書，易產生肌肉不平衡、骨骼排列異常而導致腰酸背痛、駝背、脊椎側彎等問題。避免這類的傷害產生，建議青少年在唸書時隨時調整自己的坐姿。首先，先將雙腳平放，膝關節與腳成 90 度，頭勿太低。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。

### 沙發族---高低肩、頸部緊繃、下背部疼痛

喜愛懶懶地攤在沙發上看電視或 DVD 的青少年，則易因側躺的關係，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。另外，由於攤在沙發上看電視，其全靠頸部及下背部在支撐身體的重量，如果不定時起來做些舒緩的伸展操，也相當容易導致有頸部緊繃及下背部疼痛的情形產生。白淳升建議可以每隔一小時起來動一動脖子及身體，但勿以 360 度的方式來轉動脖子，這是一般人常做的錯誤動作，應該是前、後、左、右的方式擺動脖子。

### 好動族---肌肉疲勞、扭傷、拉傷

愛好戶外活動的青少年，更要注意會有骨骼肌肉傷害的發生。白淳升表示，青少年在打球、溜直排輪或玩滑板時，有時會因運動過度，造成肌肉疲勞、肌肉拉傷、韌帶扭傷；或因不小心的外力撞擊跌倒，導致腳踝扭傷。白淳升進一步說明，運動傷害如果忽視不進行早期治療，容易日後有膝蓋、腳踝、下背部酸痛。最常見到初期腳踝沒治療，導致腳踝重複性傷害，而無法再做相同運動，最後可能需要開刀才能解決。對於好動族的青少年，則建議每次運動前務必熱身 15 分鐘，並做好運動前的防護措施，選擇合適的運動設備及場地。

### 打工族---下背酸痛、膝蓋及腳底不舒服

針對暑假期間打工族的青少年，白淳升也提出了建議，由於青少年打工型態，例如：速食店、加油站、發傳單...等，其工作性質皆屬需要長時間站立，久站的結果會造成下背酸痛、膝蓋及腳底不舒服。尤其提醒腳部吸震性較差的高弓族或穩定性較差的扁平足青少年，在工作需久站時，可採左右腳互換壓力或找個空檔時間讓身體靠著牆壁來減輕腳底壓力。休息期間則建議可多做些體側、腰背或小腿伸展運動。

最後，白淳升提醒家長們，正值成長期的青少年，一旦骨骼排列不當，就會影響肌肉受力與張力。再加上骨骼與肌肉是相互影響的，因此當肌肉受力與張力受到影響，骨骼排列也將有所變化，關節受力也會進而被迫改變，X型腿、O型腿、骨盤前後傾斜等骨骼肌肉問題隨即發生。因此建議家長們應及早診斷發現，及時治療與調整骨骼肌肉問題，都能獲得最佳改善效果。

聯安診所總經理李文雄表示，骨骼肌肉問題普遍存在於每個年齡層，顯示骨骼肌肉問題已成為現代人的文明通病，卻也是現代人最容易忽視的疾病。因此聯安診所除了提供一般健診外，也與白淳升顧問合作，提供專業的**骨骼肌肉健診**服務，讓民眾全面了解自身健康狀況。尤其提醒家中有18歲以下正值骨骼肌肉發展黃金期青少年的家長們，可千萬別輕忽了！

分類	症狀	改善方式
電玩族	<ul style="list-style-type: none"> <li>手指、手腕酸痛</li> <li>無法使力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手部伸展將手握拳，手臂向前伸，將手腕順下往下</li> <li>姿勢伸展：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。</li> </ul>
漫畫族	<ul style="list-style-type: none"> <li>下背、後頸部肌肉緊繃</li> <li>腰酸背痛、駝背、脊椎側彎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>改善坐姿：將腳平放、膝關節與腳成90度，頭勿太低。每隔1小時，動一動利用直角牆，雙手做推牆動作，每次停留15秒，重複15次。</li> </ul>
沙發族	<ul style="list-style-type: none"> <li>高低肩、頸部緊繃、下背部疼痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1小時起來做一次伸展操。</li> </ul>
好動族	<ul style="list-style-type: none"> <li>肌肉疲勞、肌肉拉傷、韌帶扭傷</li> <li>膝蓋、腳踝、下背部酸痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每次運動前熱身15分鐘。</li> <li>做好防護措施。</li> <li>選擇適當地</li> </ul>
打工族	<ul style="list-style-type: none"> <li>下背酸痛</li> <li>膝蓋及腳底不舒服</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>站立時，左右腳互換壓力、身體靠牆來減輕腳底壓力</li> <li>多做體側、腰背、小腿伸展運動。</li> </ul>