

姿勢不良與疼痛

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 前言

人在站立時，必須維持頸椎前凸、胸椎後凸、腰椎前凸等三大曲線。也就是說當一個人貼牆站立時，在頸部及腰部是不會貼牆的，會有一個中空的距離，那就是前凸曲線。這樣的脊椎彎曲結構可以分散脊椎的受力，以減輕脊椎的負擔。如果脊椎不在一個力學優勢的位置，則久坐或久站都會造成脊椎附近肌肉的疼痛。人類的文明從農業時代進入工業時代，再到現在的資訊時代，隨著社會的變遷與工作方式的改變，疾病型態與治療方法也隨之產生巨大的變化。現代人使用電腦的時間增加，相對地缺乏勞動或運動，以致或多或少都出現關節或軟組織的疼痛；而姿勢不良多半為各種疼痛誘發的原因。

■ 如何預防及改善因為姿勢不良而引起的肌肉酸痛？

■ 維持良好的站姿及坐姿

- ◆ 良好的站姿應保持腰部正常的前凸曲線，雙腳開立、抬頭、挺胸、收下巴、縮腹、夾臂。從側面觀，當耳垂落在肩膀的同一條鉛垂線時，就是個理想的站姿；若耳垂在肩膀的前方時，就表示有駝背的現象。膝關節稍彎曲，以保持輕鬆、有彈性。避免穿高跟鞋以免增加腰部前凸的角度，加重腰部負擔。
- ◆ 要維持一個良好的坐姿，應調整椅子座位的高低讓膝蓋彎曲呈九十度且兩腳腳掌可以平貼於地上，使用有椅背及腰部支撐的椅子，臀部往後貼著椅背，讓腰部有支撐，以減輕腰部的負荷。如果椅背形狀無法使腰部挺起，可加一個椅墊，以維持腰部正常曲度。椅子儘量往前移靠近辦公桌，較能避免駝背情形發生。選擇桌面的高低讓肩膀自然下垂，不可遷就桌面高低進而聳肩或駝背。鍵盤、滑鼠的擺放應靠近身體，頭部、頸部不要往前傾。電腦螢幕應擺放在座位的正前方，視線呈 15 度俯角為最佳。久坐（超過一小時）後

要活動一下身體，可做些柔軟體操。

■避免維持相同姿勢過久

- ◆儘管維持理想的坐姿、站姿，隨著時間一久維持姿勢的肌肉呈現疲勞狀態進而影響姿勢的改變。醫學研究發現：維持固定姿勢超過 60 分鐘後，肌肉、關節的血液循環就會出現明顯的下降。因此，長時間站立的工作者，每隔一段時間就應伸展緊繃的肌肉並走動或坐下來休息。相反的，電腦、文書工作者久坐（超過一小時以上）時，一定要起身走動同時活動肢體，例如做些柔軟體操。

■培養固定的運動習慣

- ◆運動可以強化肌力、改善體能、增進呼吸功能、促進血液循環、增加骨質密度、增進睡眠品質並紓解壓力。國民健康局建議每週運動至少 3 天、每次 30 分鐘、心跳達到 130 下。運動的選擇以全身性的有氧運動為佳，依照個人的身體狀況選擇散步、快走、游泳、跑步等。此外，強調身體核心肌肉控制的彼拉提斯運動或輕度的瑜珈也是不錯的選擇。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.159.2009.04 二修

2021.04 審閱