

久坐傷腰椎 六招伸展保健

文／曾秀英

多數人以為坐著輕鬆，臺中慈濟醫院復健科醫師提醒，其實椎間盤壓力坐比站大一點五倍，加上不平衡的坐姿會造成腰椎骨刺與椎間盤問題。醫療團隊設計六個簡易伸展操，讓習慣久坐的人多動一動，維持健康與幸福。

上班族每天處理交辦業務、專案報告、填寫各式表格，樣樣工作都有時效，不少人一坐下來直到下班，屁股都離不開椅子，這種工作型態，醫師認為「不健康」。很多上班族常一坐就是好幾小時，對肌肉與脊椎壓力很大，假設腰部椎間盤承受的壓力，站立時是一百，坐下來會提升到約一百五十，再加上不正確的坐姿會讓腰椎骨盤受力不平衡，長久下來容易腰部椎間盤突出或筋膜疾患。

辦公場域常見的錯誤姿勢有：1. 電腦螢幕、滑鼠位置歪斜：看螢幕歪著頭、手肘、手腕騰空，增加肩部負擔。2. 頭部前傾：頭顱重量達五到六公斤，頭部向前延伸一英吋，頸椎受力增加五公斤，頭前伸愈長，頸椎受壓愈大，愈容易受傷。3. 圓肩駝背：頭部前傾的不良姿勢，使肩頸和前胸肌肉失去平衡，後頸和前胸肌肉緊繃，上背肌和深層頸部肌肉無力，是很多上班族肩頸痠痛的元凶，又稱「上交叉症候群」，嚴重時也



可能造成胸悶、頭痛等現象。

正確坐姿應維持「頭、頸自然挺直，椅子坐滿，背部服貼椅背」。1. 側面看，耳朵跟肩膀在同一鉛垂線，頭部不宜過度前伸。2. 座位不應過深，以膝蓋窩不頂到椅子前緣為準。3. 坐下時髖關節和膝蓋等高或略高於膝蓋，雙腳平放地面。4. 椅背支撐要穩固，使用腰靠讓腰椎維持自然前凸狀態，減輕腰椎負擔。5. 螢幕高度與視線水平夾角應保持在30°內。6. 適當扶手高度，讓雙手可自然垂下敲打鍵盤，避免手腕手肘騰空或聳肩。

臺中慈濟醫院復健科復健治療師陳昱廷指出，臨床病人主訴：頸、腰痠痛，大多來自久坐辦公桌，建議一小時做一次自我放鬆伸展操，理想頻率是坐一小

時伸展十分鐘，或午飯前伸展一下。他設計一套六動作的簡易伸展運動，每種動作重覆二到三次，口訣是：「一縮、二挺、三後伸，四臀、五腿、六弓箭。」伸展動作如下：

1. 縮下巴：雙手手掌扶在後腦，下巴後縮維持十秒再放鬆。提示：縮下巴是為矯正頸椎姿勢，不讓頸椎負擔太大，做到一點點緊緊的，不會不舒服就可以。

2. 挺腰：站姿雙手握拳在腰部，身體後仰。提示：挺腰伸展，避免久坐造成椎間盤突出的問題，舒服就好。挺腰縮脖縮放來回十到十五下。

3. 胸部伸展：雙手後伸互握往下壓，挺胸，眼睛直視上方，維持十秒後放鬆。提示：長期使用電腦，手在前面，前面胸大肌緊繃，往後伸、往前往上看，胸大肌就放鬆。

4. 臀大肌伸展：坐下來翹腿，右腳跨在左邊膝蓋，右手固定好膝蓋，腰桿打直往前傾，感覺臀大肌緊緊的維持十秒。提示：腿長期久坐，屁股因壓力緊繃，伸展臀大肌不要讓肌肉緊繃，造成腰椎問題。

5. 大腿後方肌群伸展：右腳放前面，腳尖翹高面向自己，用右手碰自己的腳趾頭，儘量挺直腰桿。提示：坐姿膝蓋彎九十度，後面肌肉群緊繃，伸展讓肌肉舒服一點，腿部下壓的動作維持十秒。

6. 髖關節伸展：手扶穩固桌椅牆壁，前弓後箭，右腳在後方拉的是右側髖關節，挺胸維持十秒，眼睛直視前方。提示：長期坐姿髖關節九十度，髖關節前的肌肉群也會緊繃，前弓後箭特別是後方那隻腳，就是在牽拉髖部肌群。🌿

