

# 久坐不忘動一動 遠離經濟艙症候群

文、攝影／呂榮浩

不管是出國或在臺灣各地旅遊、探親，免不了花費較長的交通時間。台中慈濟醫院心臟內科主任林茂仁醫師提醒，長途搭車和久坐時，應適時起身來動一動，預防深度靜脈血栓，也就是所謂的「經濟艙症候群」。復健醫學部物理治療師林秀玲也示範簡單的伸展運動，既能減緩長途固定姿勢的不適，甚至能讓身體變得更加柔軟有彈性。

林茂仁醫師表示，下肢長時間靜止不動，小腿靜脈血液流速會變慢，黏稠度增加容易形成血栓，一旦血栓回流到兩側肺動脈，就可能造成肺栓塞，引起胸痛、呼吸困難。平時有高血脂、肥胖、懷孕或口服避孕藥女性要特別小心。

「兩小時起身一次，做做伸展！」林茂仁建議多動是維持健康根本。他指出，舟車旅行久坐在所難免，即便只能坐著也要讓四肢動一動，平常養成喝水習慣，能幫助降低血液黏稠度。平時可觀察下肢是否有「單側」水腫，如果明顯疼痛，就得儘快就醫。



**台中慈濟醫院心臟內科主任林茂仁醫師提醒，避免久坐，要起身動一動，預防深度靜脈血栓。**

遠離久坐，站起來動一動。復健醫學部物理治療師林秀玲示範，一張椅子就可以進行三種下肢伸展運動。

「每個人身體靈活度皆不同，做伸展時也要小心。」林秀玲提醒，伸展運動的上身及骨盆要維持直線朝前，下肢做到肌肉輕微痠痛即可，勿超過容忍範圍以免受傷。



#### 外轉肌群及髻腰肌群伸展：

左腳向後伸直，右腳前彎曲支撐在椅面，上半身及骨盆朝正前方慢慢往前趴，停留五到二十秒，須雙腳交換重複五次。

#### 臀部與下肢後側肌群伸展：

雙手輔靠椅背，雙腳後退，臀部慢慢向後延伸，上身挺直與下肢成九十度，停留十到二十秒，放鬆後重複施做五次。

#### 大腿前側肌群伸展：

椅面鋪毛巾，右手支撐椅背，右膝蓋支撐椅面維持平衡，上身挺直、骨盆朝前，左手抓右腳踝處往臀部方向加壓，停留五到二十秒，雙腳交換施做重複五次。

林秀玲物理治療師也示範，當活動空間有限，只能坐在椅子上時，可以進行的三種坐姿伸展。



### 下肢關節活動：

抬起膝蓋，雙手抱住小腿往身體靠攏，腳尖上抬，停留二十秒換腳重複十次。

### 臀部肌肉伸展：

單腳翹起，腳踝放置另隻腳膝蓋上，上身挺直前傾，臀部後外側感覺繃緊時，停留十到二十秒，換腳重複十次。

### 促進下肢血液回流：

雙手抓握椅側穩定上身，抬小腿，腳踝轉向前腳間朝前，腳踝轉向上鉤腳尖朝上，順時及逆時鐘旋轉腳踝，做二十次後換腳重複五次。🕒