

預防肌肉骨骼危害衛教

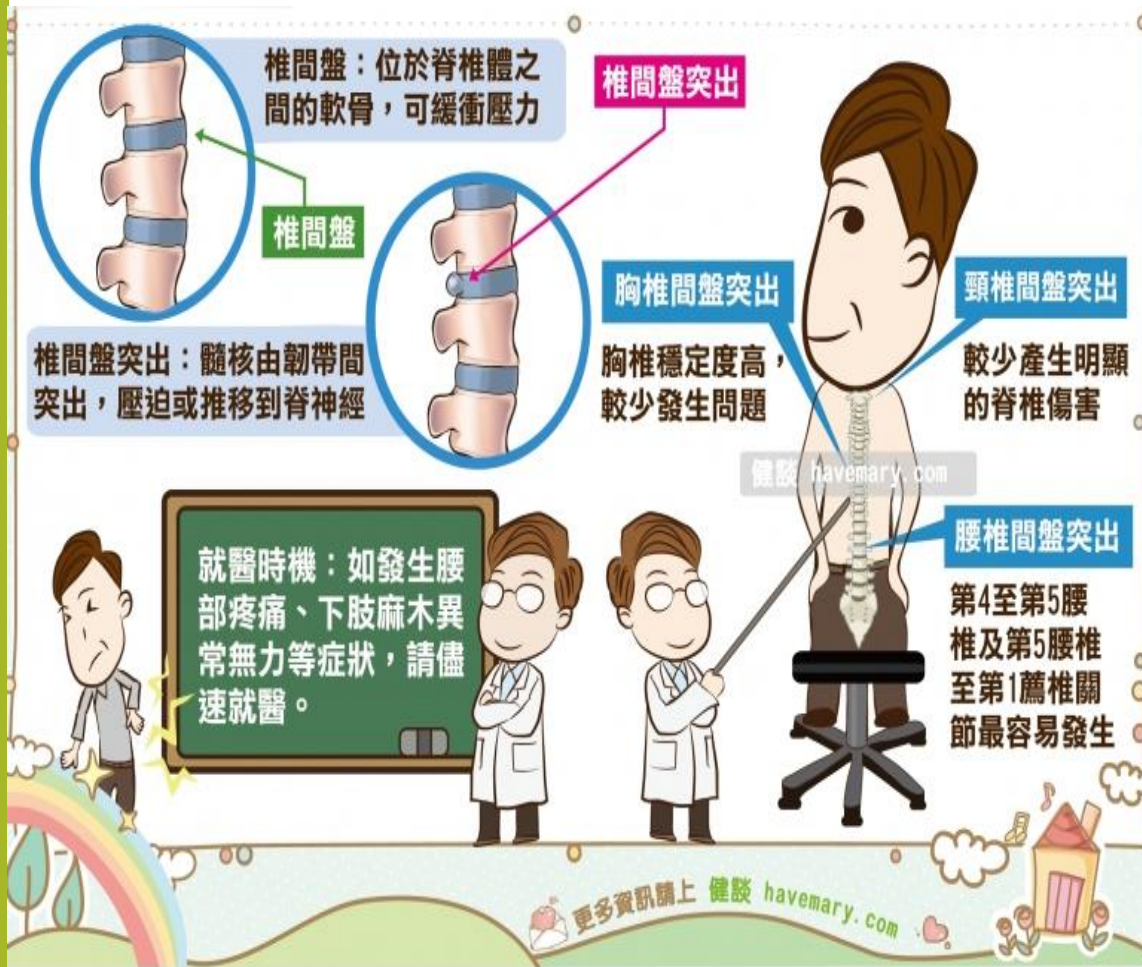
護理師：陳秋瑜

OUTLINE

- 脊椎與肩頸、下背疼痛的關聯
- 上班族四大不良姿勢
- 預防肩頸、下背疼痛可以這麼做!
- 伸展運動原則
- 簡單 6 步驟 辦公室伸展操
- 伸展運動-肩頸伸展、手腕關節伸展、腰背伸展、下肢伸展
- 資料來源

脊椎與肩頸、下背疼痛的關聯

脊柱是由七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎、五節薦椎及四節尾椎串連組成，位於脊椎體之間的軟骨又稱椎間盤，是讓脊椎可以在身體前彎、後仰或側彎時產生動作，所以在前後彎的時候椎間盤會有些微凸出，但只要動作壓力不大，在椎間盤四周有強韌的纖維環來緩衝壓力，避免脊椎受傷。



➤ 當椎間盤受到突然的重力撞擊，或因為姿勢不良(如久坐久站)導致長期承受壓力，周圍的纖維環會因此而損傷、弱化，導致椎間盤突出壓迫脊神經，造成腰部疼痛、坐骨神經痛、下肢麻木異常、肌力減弱等症狀。

➤ 腰椎是最容易受傷的脊椎，因其活動性大，周圍無其他骨骼的支撐，又須承受人體上半身的重量，且身體活動時常以腰椎為軸心，所以常見的脊椎損傷或疼痛部位常發生在腰椎。

上班族四大不良姿勢

1. 長期使用電腦

頸部:可能會造成頸椎異常、壓迫神經。
肩膀:肩頸僵硬痠痛,同時造成睡眠問題,惡性循環。
手腕:易造成腕隧道症候群及滑鼠手(肘)。



3. 長時間低頭工作

姿勢不良導致駝背造成背部脂肪累積,不僅看起來不美觀、沒自信,嚴重時更會影響心肺功能,也容易因為一直低著頭,導致肩膀與背部痠痛。



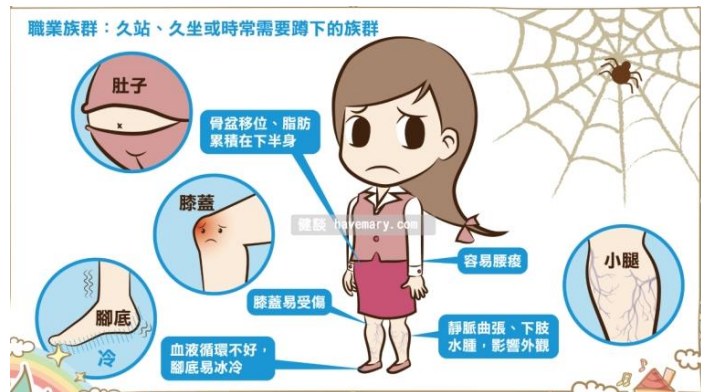
2. 習慣向後躺坐

坐在辦公室都不動、不愛曬太陽及運動的人,容易有水桶腰、腸胃不適(如便秘、消化不良)、代謝症候群、腰椎退化以及骨質疏鬆症等問題。



4. 久站或久坐

容易引起靜脈曲張、下肢水腫,也容易造成膝蓋受傷、血液循環不好、腳底容易冰冷、腰痠等等,下半身也會容易堆積脂肪,甚至是骨盆移位。



預防肩頸、下背疼痛可以這麼做!

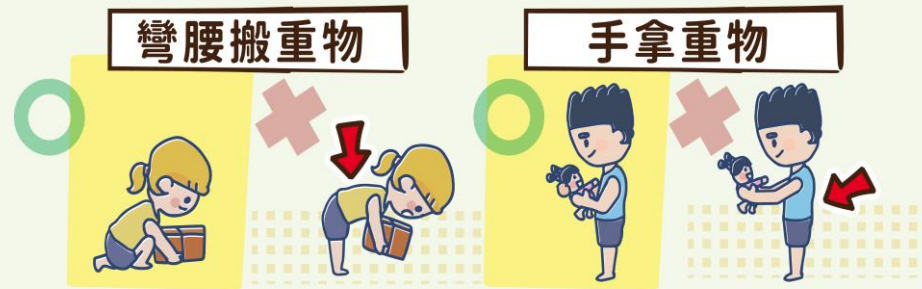
- ✓ 維持正確的姿勢及施力方式。
- ✓ 運動鍛鍊使肌肉強壯可以保護脊椎減少扭傷及骨折的機會。



↓ 正確的施力方式



↑ 正確的姿勢



伸展運動原則

1.先熱敷再伸展效果較佳

熱敷能使僵硬的肌肉適度放鬆，在熱敷後做伸展動作可以增加關節活動度，得到更好的效果。

2.少量多次

伸展是以特定姿勢將身體拉伸，將肌肉纖維拉長到極限，每個動作或姿勢維持15~60秒、重複3~5次，依個人耐受度及肌肉痠痛程度而異，若痠痛感強烈，不一定要全程做完。

3.切勿忍痛

肌肉群伸展過程中會有輕微緊繃與痠痛感，若感到明顯疼痛表示用力過度，須適當放鬆以避免造成肌肉拉傷。

4.症狀未改善可尋求專業醫療協助

規律的伸展運動是日常生活中很好的保養運動，也能預防及緩解某些肌肉骨骼病症，若病症嚴重者，建議搭配姿勢矯正或物理治療等醫療協助，才能得到明顯改善效果。

簡單 6 步驟 辦公室伸展操

肩頸

低頭族必備

頭分向前後
左右輕輕下壓
(勿旋轉)



背部

僵直背必備

頭與手臂
自然平行



胸腹

駝背者必備

身體靠椅伸懶腰
雙手向上舉高
讓肌肉伸展開來



腰部

硬筋骨必備

面對桌面
下半身旋轉



腿部

高跟OL必備

伸直單腳
腳尖朝上
向內彎



前臂

滑鼠手必備

將手掌往內扳
掌心向內和
向外各做一次



★貼心小提醒

眼睛也需要休息，利用伸展時把視線望向遠處，讓眼部肌肉放鬆一下吧！

伸展運動-肩頸伸展

頸部支撐了整個頭的重量，尤其久坐辦公室的電腦族、3C族們，工作中適度休息、活動頭頸部，可幫助促進血液循環、放鬆頸部肌肉並減少痠痛感。



1.將手放於耳後、頸後延長，輕輕將頭低下，使下巴往胸口靠近，若脖子後側有緊脹感即停在該位置。



2.將手放在下巴並上推，直到下巴感到緊脹感。

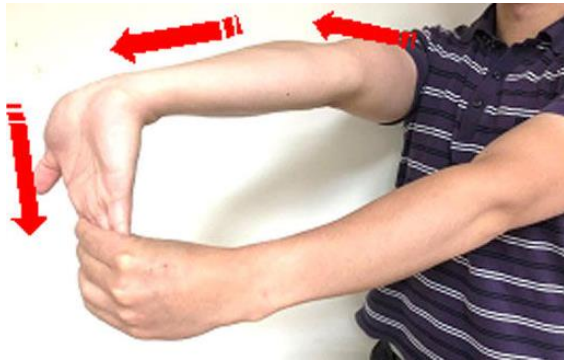


3.將手越過頭並至於對側耳朵上方，將同側耳朵拉向肩膀，直到脖子感到緊脹感即停止後換邊再做一次。

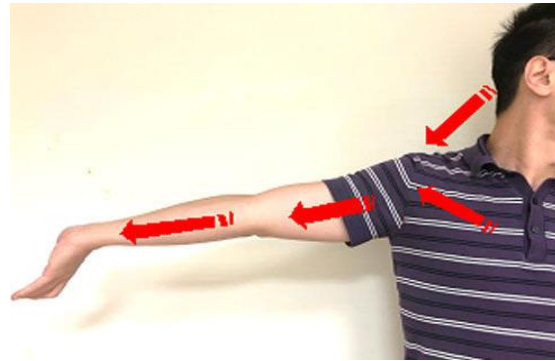
前後左右四個方向依序伸展，每個動作停留約30秒，重覆4~6次

伸展運動-手腕關節伸展

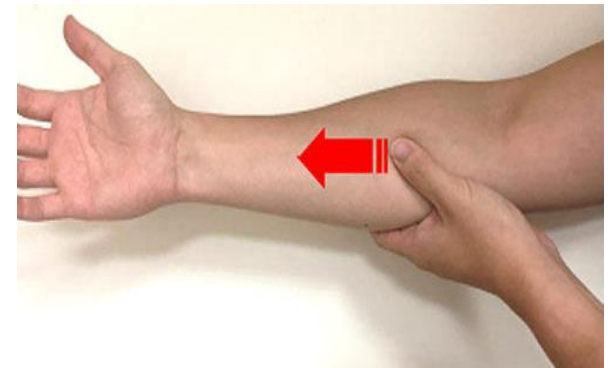
上班族使用電腦、餐飲從業者手托重物、工廠裝配員反覆同樣的動作等，長期的重複性動作或是手腕角度固定不變等不當用手，可能造成手腕關節痠痛不適，引發俗稱「滑鼠手」的腕隧道症候群。因此，適度休息及伸展、保養腕關節，有助於避免痠痛、減少關節損傷。



1.將患側的手臂打直，用另一隻手將患側的手腕、手掌及手指伸展，維持15秒，重複3~5次。(圖中紅色箭頭為感受伸展力量的方向)



2.頭轉向對側，挺胸、肩膀向後，手臂打直，伸展手掌及手指，維持15秒，重複3~5次。(圖中紅色箭頭為感受伸展力量的方向)



3.用大拇指腹輕輕按摩前臂內側的筋膜，一路往手腕方向滑動(如圖中紅色箭頭)，重複3~5次。



4.依圖中紅色箭頭的方向畫圓，用指腹輕輕按摩手腕處的筋膜，重複3~5次。

伸展運動-腰背伸展

長期姿勢不良，如果又不常運動就會讓肌肉逐漸流失，使得脊椎承受許多壓力進而導致腰酸背痛的情況發生。以下4個運動，幫助放鬆緊繃肌肉以及強化背部肌群，減少脊椎的負擔，預防腰痠背痛或減緩疼痛！

• 縮小腹運動：

這個運動可以學習如何控制肌肉，讓骨盆保持在最佳的位置，可預防骨盆過度傾斜所導致的腰痠背痛。

• 貓牛式：

是瑜珈貓式和牛式兩個不同的體式，可以幫助脊椎一節一節的延展開，改善脊椎的柔軟度。

• 蜷曲運動：

可以幫助強化腹肌，有力的腹肌可支撐人體承受的重量，將力量更平均的分配到整個脊椎。

• 腰大肌伸展：

可幫助放鬆骨盆連接到大腿骨的肌肉，恢復肌肉的柔軟度。如果肌肉過於緊縮會讓骨盆前傾，造成腰椎向前彎曲的幅度增加，導致腰酸背痛。

腰酸背痛自脊救

4個強背運動甩疼痛

縮小腹運動

5-10次



吐氣時縮腹，使背、腰部完全貼平地面

貓牛式

10-20次

預備姿勢：
背打直，收緊腹部、臀部

1. 低頭、拱背，慢慢吐氣
再慢慢吸氣回到預備姿勢
2. 抬頭、背部向下凹，慢慢吐氣



蜷曲運動

5-10次



腳離地，腹部用力 頭與肩抬起，手放於腿側。維持7秒，回復到預備姿勢

預備姿勢：仰躺，雙腳彎曲

單邊做3次

腰大肌伸展



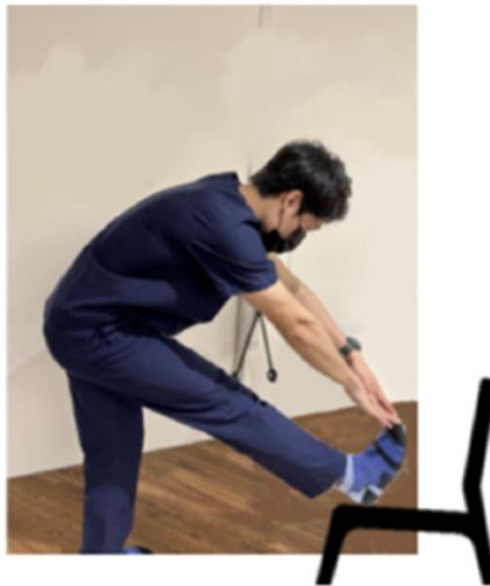
雙手抱膝，將一腳膝蓋貼近胸口，維持20秒

伸展運動-下肢伸展

久站型上班族因小腿肌肉長時間被拉長，容易有小腿痠、蘿蔔腿及靜脈曲張等不適，須適度坐下休息或伸展小腿肌肉群，改善肌肉緊繃、釋放小腿壓力。



✓ 一手扶著牆壁或椅背維持穩定，另一手抓同腳腳背，腳跟碰到臀部，腳掌往天空伸展，雙膝靠近可伸展到大腿前側的肌群



✓ 一腳膝蓋伸直，做出腳勾的動作，挺直腰背讓肚子靠近大腿可伸展到小腿、大腿後側的肌群



✓ 前腳弓箭步，後腳向後延伸，可伸展到鼠蹊部到大腿前側的肌群

每個動作停留約30秒，重覆3~5次，完成動作並交換腳

資料來源

- 國民健康署健康職場資訊網
- 台灣復健醫學會
- 台灣神經健康暨運動教育協會
- 健談 havemary.com健康網站
- HeHo健康網站