

急於求成至椎間移位 尋求教練助重新糾正

操肌壞姿勢 用錯頸腰力



註冊脊醫 何根榮

疫情放緩，許多運動場所包括健身中心等陸續恢復營業，吸引不少市民前往健身，但若長期居家缺乏運動的情況下，忽然加強身體的鍛煉，卻有可能出現「操肌過度」的問題！有註冊脊醫指出，身體任何部位都有機會操肌過度，而較常見是頸和腰，以致出現一些頸椎或腰椎移位的問題，然而很少人會聯想到痛症成因與做Gym有關。

註冊脊醫何根榮指，大部分人日常都有很多不良姿勢，例如頸部前傾、經常低頭，令頸椎逐漸失去弧度、變直，出現寒背等問題。更嚴重是，他們往往會將這些壞姿勢帶進Gym房，當做一些要用力的運動，例如槓舉、舉啞鈴時，也慣了用頸部來發力，並在不知不覺下，增加頸部受傷的機會。

何根榮進一步解釋，我們健身時不論所鍛煉的是哪一個部位，例如手臂、胸肌，目的是鍛煉該組肌肉，所以如果姿勢正確的話，應該只是想鍛煉的那一組肌肉會運動。

生活壞習慣加重腰部負擔

「例如鍛煉二頭肌，就只有二頭肌會運動。但因為不良姿



有教練在旁就不怕錯姿勢。

勢，鍛煉二頭肌時不自覺用了頸來借力，令頸部肌肉受傷。同樣受傷亦會出現在『急於求成』的情況，因為很多人恢復健身時，一下子選擇啞鈴的重量太大，或鍛煉的時間太長、舉重舉太多，於是當肌肉疲倦時，又會不自覺地用了頸來借力。」至於腰部的操肌過度受傷，除了負重大、太急於求成之外，很多時還有一個原因，「就是痛症患者本身腰部的狀況不理想，例如平日經常蹺腳坐，坐的時候背部不貼向椅背，長時間坐着不起身放鬆等等，腰部受傷早已埋下伏線，再加上做Gym的時候沒有適當鎖緊腰部，例如舉重的時候會拱起腰來借力，這情況下腰部並不在一個自然的弧度，亦即不正常受力，所以腰部肌肉就會容易拉傷和發炎了。」何根榮說。

操肌過度最常出現問題，包括肌肉拉傷及發炎、韌帶撕裂、椎間盤突出，甚至一些頸椎或腰椎移位的問題，也有機會因不良姿勢操肌過度而出現。當出現上述問題，就應盡快求醫檢查，以及接受適當治療。

槓舉要按部就班勿心急求成。



椎間移位後果可大可小。

專家建議 操肌前必看

大家恢復運動，無非都是想強身健體，若於操肌時受傷反而得不償失，故此何根榮建議大家注意以下五點，可大大減少操肌過度受傷的可能性。

1. 疫情放緩，要提醒自己不可有報復性運動的心態，停了幾個月做Gym，不論強度、時間等都要循序漸進。
2. 即使一直有做Gym，也建議找專業教練重新糾正好做Gym的姿勢，用適當的方法來操肌。
3. 留意操肌過度的先兆，包括做Gym後一些痛症舊患復發，或原本輕微的痠痛變得很痛，都應停止做Gym並接受檢查。
4. 如果本身有痛症或肌肉不適，應盡早求醫，先處理好這些問題，把底子打好再做Gym會事半功倍。
5. 若肌肉已經有痠痛不舒服，其實亦即代表有問題存在，如果不處理這些問題，反而去做一些更高強度的鍛煉，受傷的機會便會大大增加。

太極旋轉活動脊椎保健

脊椎是身體各生理系統的全息區，可直接反映身體健康指標和疾病的早期訊息。在生理解剖中，人體的脊椎構成人體的中軸，即是人體的大樑，身體的支柱。脊椎具有支持體重、保護脊髓及神經根的作用，並參與構成胸腔、腹腔和盆腔，減震和保護各腔內的器官，和主導身體的各種運動功能。

香港註冊中醫師李灼珊指，若脊椎出現病變，如脫位或脊椎弧度改變、椎間盤突出、骨刺、脊肌勞損、椎韌帶鈣化等，都有可能影響和壓迫脊椎的神經組織，令身體出現很多不解症狀。因此，日常生活中，要經常保持正確的站姿、坐姿、睡姿。工作時每個姿勢和動作都不能持續太久。長時間的不良姿勢易引致脊椎錯位和

脊椎周圍軟組織的錯位和勞損。脊椎勞損和錯位則是人體多病之源。

李灼珊又指，平時多做運動，可令椎關節靈活健康，如做太極旋轉，有力的站穩腳步慢慢旋轉，就能有效地活動椎體，增加椎體的靈活度和加速椎體供血，給各臟腑和腦部至全身輸送和補充能量，對腦血栓、認知障礙症、中風、糖尿病、心臟病、腸胃病等慢性退化老年病都有預防作用。



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院
中醫內科博士