

上交叉綜合症 低頭族注意

免變寒背烏龜頸 伸展強化運動改善



物理治療師
鍾惠文

現代人習慣上網，機不離手的生活除了傷害眼睛外，更可能會導致上交叉綜合症（Upper Crossed Syndrome），肩頸痠痛、頸部繃緊的同時，甚至出現烏龜頸、寒背等問題。究竟上交叉綜合症的成因是什麼？出現烏龜頸、寒背後可否逆轉？使用手機時又應注意什麼呢？這次請來註冊物理治療師鍾惠文同大家講解。

有調查發現，七成人一生中最少經歷過一次頸痛。相信隨電子產品普及化，這趨勢只會有增無減。事實上，在進行任何身體活動時，都應保持正確的姿勢，無論是站立抑或是坐下，都應有正確姿勢，而耳朵與身體中線呈一致才可避免頸椎承受不必要的壓力。不過，長時間用電腦又或低頭玩手機時，不良姿勢容易導致頸部肌肉力量及上背部肌肉分布不平均，如上斜方肌、提肩胛肌、胸鎖乳突肌和胸前肌肉會過度緊繃，令肩膀聳起，頸及胸椎弧度增加。

其他肌肉如深層頸屈肌、菱形肌、下斜方肌和前鋸肌會由於過度伸展，而變得無力，此現象被稱為「上交叉症候群」，導致出現烏龜頸、寒背的情況。除影響外觀外，還會增加肩頸肌肉負擔，令抬頭和舉手的簡單動作都做得不暢順，長遠更有可能令頸脊提早退化，不可不防。

頸曲60度受力達60磅

不少研究已發現，長期低頭使用手機或電腦屏幕位置不當要長期低頭看，使頸部經常屈曲遷就至15度至60度，其頸椎所頸部承受壓力都會隨斜度增加（詳見附表），其中頸曲達斜60度時，頸壓力高達約60磅（約27公斤），隨着日子愈長，加速關節發炎與退化，出現骨刺等痛症。而深層頸屈肌

的無力，會影響頸椎的穩定性，無法維持正常的生理弧度，代價不輕。

幸好，烏龜頸、寒背的狀況可通過伸展及強化運動改善的。建議根據漸進性超負荷原則（Progressive Overload）做強化運動，主要針對深層頸屈肌、菱形肌和上、中、下斜方肌。建議最少每周做3次、每次3組、每組8至10下。包括肩膀屈曲、伸直和外展等。

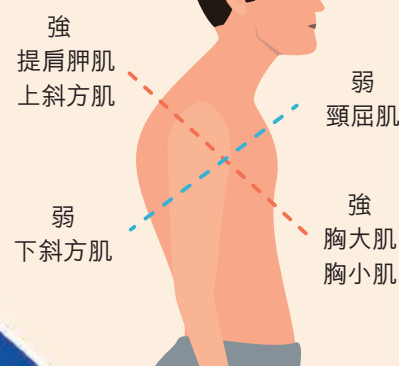
當較熟習這些運動後，有規劃的增加並且超過大家身體目前所能負荷的訓練，運用健身儀器如拉力帶來增加運動難度，從中強化肌肉，改善姿勢。此外，電療如干擾波治療，利用電流減輕關節或肌肉的炎症，同時能放鬆緊張的肌肉以緩解疼痛，詳情可諮詢閣下的物理治療師。

頸斜度與頸椎壓力

頸斜度	0度	約15度	約18度	約45度	約60度	約90度
頸壓力	約10磅	約27磅	約40磅	約49磅	約60磅	不能量度

上交叉綜合症成因

從側面看，過度緊繃及伸展的肌肉呈X字，這現象被稱為「上交叉綜合症」。患者經常覺得頸部後方和肩胛處的肌肉繃緊、痠痛，嚴重時更會擠壓到神經線，使手臂出現麻木，手部肌力變弱及肌肉萎縮，更有案例出現頭痛、呼吸困難的情況。



正確使用手機小貼士

1. 手機應與視線保持水平線或略低於視線。
2. 盡量向正前方使用，避免頸部「側向一邊」。
3. 建議每次使用手機15分鐘，做5分鐘伸展運動及觀望遠景，稍作休息。
4. 如需較長時間使用手機，應用咕啞、背囊借力承托手肘，減少疲憊。
5. 運動可舒緩痛症，更可改善姿勢，防止肩頸痛病的出現。
6. 預防勝於治療，想過無痛健康的生活，日常運動和保養是不可缺少的。



■經常低頭用手機肩頸易出問題。

■適當的伸展運動可舒緩痛症。

「乳你同行」講座 分享全面乳癌知識

隨着醫學不斷進步，近年乳癌治療的方案選擇也愈來愈多。乳癌患者應該如何選擇？香港乳癌基金會「乳你同行」早前舉行網上直播醫學講座，以「患者之旅程（The Patient Journey）」為主題，分享全面的乳癌知識。

基金會創會人張淑儀醫生分享指，定期進行乳房篩查在早期發現乳癌是一項重要的措施，早期發現、早期治療，除有助降低死亡率外，在治療方面亦相對簡單。張淑儀呼籲公眾，除有家族病史、乳腺癌前病變、

BRCA基因突變等風險因素的女士需要定期篩檢外，44至69歲女士其實也屬於平均風險，都應該每兩年接受一次乳房篩查。

外科專科及香港中文大學醫院顧問醫生陳可恩表示，前導性化療是乳癌手術之前進行的化療，具有降低疾病分期、減少手術範圍，並對於要進行乳房保留手術具有優勢。外科專科及香港浸信會醫院乳房健康中心主任劉曉欣醫生亦指，手術是治療乳癌最關鍵元素，在選擇全乳切除或是乳房保留手術方案前要進行多方面的考慮。外科醫生會以患

者為出發點詳細解釋各種方案的利弊，並提出合適的建議，希望在提供有效的癌症控制方法的同時，仍能夠為患者在外形上保持美觀，保持其生活質量及自信。

基金會管治委員會副主席邱振中醫士其後分享乳癌患者康復之路的貼士、特別在生理上和心理上的支援。另外，亦提出調整生活方式以及面對治療出現的問題，例如運動、飲食，睡眠和回復工作等。



掃碼重溫講座

醫資訊



■左起：邱振中頒發感謝狀予劉曉欣、陳可恩及張淑儀。