

四年一度的世界盃已經開鑼，無論是獨享賽事或相約三五知己一同觀戰都是賞心樂事，不過今屆多場賽事都在凌晨開賽，球迷往往愈看愈懶，甚至「大字形」癱坐於沙發睡着，殊不知對肩頸跟腰椎暗藏危機！iCare 物理治療及痛症中心物理治療師蔡信希（Eason）就為大家解構睇波姿勢隱患，教大家睇得開心又放心！

圖、文：郭思華

鳴謝：iCare 物理
治療及痛症中心

懶散癱坐睇波 傷肩腰手尾多

今屆世界盃於北美洲舉行，開賽時間橫跨凌晨12時到早上11時，球迷連日觀戰難免疲累，為求看得舒服，坐姿亦難免愈來愈懶散，甚至直接癱坐或側臥於沙發發觀戰，翌日醒來開始腰酸背痛；又或手臂整晚給另一半當枕頭靠，或者放於沙發靠背，隔天發現手腕無力、手掌無法抬起，前臂和手背出現發麻症狀，原來都是因坐姿不良而引起的問題。

Eason直言：「球迷觀戰時經常會癱坐於沙發，背部像彎成C字形，感覺好像很放鬆，其實對脊椎造成很大壓力，長期維持這種坐姿容易令脊椎間的軟骨（椎間盤）向外突出壓迫神經，導致腰痛、坐骨神經痛、下肢麻木或無力。尤其是中年或年長的球迷，症狀會更易出現，亦是球迷觀戰時最常遇到的問題。」

除了腰椎問題，Eason亦提醒上半身同樣要注意：

「世界盃通常在凌晨開賽，亦容易出現『周末夜麻痺症候群』，或稱為『垂腕症』。如果因為深睡、醉酒、過度疲勞導致手臂長時間

■ 球迷睇波時
坐姿不良，容易引
致椎間盤突出。資
料圖片

受壓，尤其是把手臂長時間懸掛在堅硬的物體邊緣（如椅背、沙發扶手），令支配手部肌肉的桡神經受壓，可能會出現手腕無力、手背發麻等情況。又或是手臂長期舉起令肩頸肌肉緊繃，亦會造成肩頸痛。」

不過，Eason笑指球迷只要定時活動身體，在半場時多做伸展運動，就能緩解肌肉不適，全情投入為愛隊打氣！



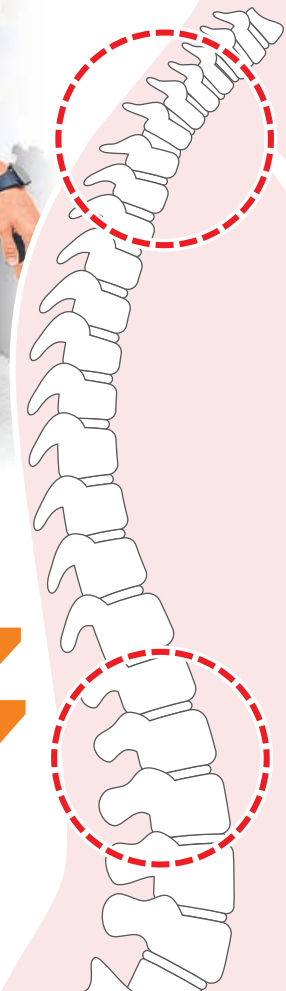
辦公室同為重災區 座椅墊背撐腰椎

都市人經常久坐，一天當中大部分時間不是坐於家中沙發，就是坐在辦公室。Eason坦言辦公室正是坐姿不良的另一個重災區，若於坐椅後加上墊背，就能有效調整脊椎弧度，減低出現椎間盤突出的機會。

癱坐於沙發容易令脊椎受壓，原來坐在辦公室椅子同樣會出現此情況。Eason

直言不少人在辦公室愈坐愈懶散，加上鍵盤位置擺放不當，令身體前傾、肩膀長時間縮起，容易引致圓肩、椎間盤突出等症狀。不過，Eason指解決方法亦很簡單：「只要在椅背加上護脊墊背，也可於腰部放一個小枕頭或者捲起的毛巾，讓腰椎保持弧度，坐姿回復挺直，減輕脊椎的壓力，就能有效緩解問題。」

■ 球迷觀戰時很容易變成不良坐姿，令上半身都飽受壓力。



睇波三大伸展運動



■ 拉伸斜方肌可以緩解肩頸痛。

肩頸伸展

主要以坐姿進行動作，首先以左手輕拉椅側固定身體，右手繞過頭頂輕壓另一側頭部，將頭輕輕拉往右側傾斜至頸側斜方肌有拉伸感，停留15至20秒後放鬆，再換另一邊。



■ 眼鏡蛇式可以伸展腰部肌肉。

腰部伸展

俯臥於瑜伽墊或床上，雙手放於胸部兩側撐起，視線看前方或頭向上仰，維持10至15秒再慢慢落回原位，以3-5次為一組。此動作用於緩解因長期坐姿不良引起的下背部疼痛及僵硬感。



■ 強化核心肌群可減低腰椎受傷機會。

強化核心

平躺於瑜伽墊上，下背平貼地面，雙腳抬起讓膝關節及髖關節成90度，左腳維持不動，右腿往前伸直，再慢慢返回原位，雙腳交叉進行，並以每邊腳做10至15次為一組，有助訓練腹直肌和核心肌群。初學者雙手可放於身側，進階者可於腿部伸直時，同時將另一側的手向後擺，加強訓練效果。



■ Eason指保持腰椎正確的弧度，就能減輕其承受的壓力。

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/