

## 辦公室坐姿 不良姿勢

**翹二郎腿**：這是最常見的不良坐姿之一，將單一條腿放在另一條腿上。相信大部分人都會試過翹二郎腿，有些人甚至慢慢成了習慣。

### 弊 端

- ①形成身體左右兩側不平衡，盆骨會出現旋擺，一高一低。
- ②積年累月可以造成盆骨的移位。
- ③容易引起腰腿部的不適和疼痛，甚至造成脊椎扭曲或側彎。



香港行業多樣，大家均努力工作。坊間有調查報告指出，港人每天平均工作時間長達12小時，然而，長期工時過長加上不良姿勢，容易損害脊椎健康，造成腰背痛。今期，香港中醫骨傷學會理事長、註冊中醫楊卓明講解在一些行業中，員工如何通過工作和生活中的小細節，保護自己的脊椎。



▲香港中醫骨傷學會理事長、註冊中醫楊卓明。



**駝背坐姿**：常坐辦公室，特別是長時間使用電腦，人們會不自覺形成駝背姿勢。主要是坐立時背部沒有靠住椅背，並且隨着工作時間長，上半身由背部起慢慢向前傾，形成背曲過大（駝背）坐姿。

### 弊 端

- ①使脊椎變形，漸漸演變成駝背及頭頸前傾。
- ②出現頸、肩、背部的不適感延伸至腰部，變成起身困苦疼痛的機會大大增加。

**攤背坐姿（葛優癱）／腰與椅背（中空）有縫隙**：即坐下時臀部向前下滑，腰盆部並沒有貼靠椅背，又名懶人坐姿。正常腰椎生理弧度是微微向前彎曲的，長期以攤背坐姿工作的人容易造成腰椎生理弧度改變。

### 弊 端

- ①使腰椎及盆骨嚴重向後彎曲，比較傷腰。
- ②造成腰部椎間盤變性，嚴重的可演變成腰椎向後突出。
- ③腰椎的病損會更容易引起腰臀部的不適，出現腰和下肢的長期疼痛和麻痹痛。

**銀包放後褲袋坐檻**：常見於男士。習慣把銀包放後褲袋，坐下時並沒有將銀包取出。

### 弊 端

- ①原理跟翹二郎腿相若，形成盆骨一鬆一緊。
- ②出現不自覺的強迫性體位，側臀。
- ③長期如此，容易引起腰腿部的不適。

- 坐姿須腰臀部緊貼椅子背部。
- 身體坐直。
- 人背部靠椅背。
- 調整熒幕顯示屏，使視線跟熒幕上緣呈水平面，可接受的角度為往下低頭約10至15度。
- 肩部放鬆，調整手靠高度，使手肘前端放桌上時不聳肩也不垂肩，呈放鬆狀態為合適。
- 調整鍵盤位置，使手肘內彎約95度。
- 檢查座椅深度，腿後部跟座椅應保留小量空間，以免擠壓膝後

- 窩。
- 檢查腿部屈曲角度，膝部屈曲為約90度，若腳下懸空，可使用腳墊／腳踏板。

- 需要久坐的工作人員，每星期做3次體能伸展的運動，每次不少於15分鐘。



## 搬運業

### 長期負重 不良姿勢

**彎腰直腿搬重物**：這是很多人常犯的錯誤，亦是最容易弄傷腰部的姿勢之一。當人彎腰的時候，腰椎軟骨向後方移動，神經韌帶會受較大壓力，如果彎腰之時再加負重物，會使壓力大大增加。

### 弊 端

- ①腰部急速勞損。
- ②軟骨病損或突出，突然一個小動作就會出現急性扭傷，逐漸加重，日夜都痛。
- ③嚴重時可造成腰椎間盤突出，患者會出現劇烈腰腿痛，麻痹疼痛可沿坐骨神經走向從臀部沿大腿後側放射至小腿外側或足底。

**貨物遠離身體**：會造成重心不穩，增加受傷的機會。貨物體積過大，原理跟貨物遠離身體重心相同。



## 站坐交替工作

### 上班一族

辦公室常用桌子的高度多是固定，獲國際人體工學協會認證的培訓導師、專業體適能教練陳苡棋則認為，辦公室桌椅的功能不是單單用來工作的。

她說：「智者常言『保住大陣（脊椎），挺起胸膛』，可見脊椎就是人體的主軸，不能掉以輕心。現時，市面上已推出自動升降工作檯，大家可調校至適合自己的高度，並能配合站坐交替工作。人們坐得太久會令血液循環不好，導致腰酸背痛，嚴重的會頭暈、頭痛，影響睡眠質素以至免疫力下降。而女士們常見的水腫，是因下肢淋巴在血液循環不好的情況下，

失去運送淋巴液的功能，導致水腫甚至靜脈曲張。因此，站坐交替工作以及在辦公室做一些肌肉運動（見另文），對身體大有幫助。」

陳苡棋更言坐姿成90度，只會令肌肉繃緊，該是讓肩膀肉感到放鬆，便是最適合自己的坐姿。升降工作檯可以調校高度，方便用家站起工作，高度須調校至能平行雙手操作電腦。每隔20分鐘站坐交替工作，同時每隔20分鐘遠望20呎外的地方，好讓眼球放鬆。

大公報記者 陳惠芳



# 護脊從細節做起

## 站坐交替工作

**動作**

- ①身體要保持挺直，手肘彎曲
- ②手提起放於頭後，身體微微側轉
- ③腰部和腋下位置的肌肉應有被拉扯的感覺

**頻率**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼吸



**呼 吸**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣



**呼 吸**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣



**呼 吸**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣



**呼 吸**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣

## 簡易肌肉運動

### 背闊肌



**動 作**

- ①坐在椅子上，背部不要靠着椅子，雙腳貼地面
- ②上身緩慢地向前和向下彎曲，不要聳肩
- ③雙手盡量伸直，放於地面，背部肌肉應有被拉扯的感覺即可

**頻 率**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣

### 常背肌



**動 作**

- ①身體要保持挺直，兩隻手臂放於身後，手握着另一側手肘，用作穩定身體位置
- ②頭向一側擺，不要過度用力，有拉扯感覺即可

**頻 率**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣

### 上斜方肌



**動 作**

- ①坐在椅子上，背部不要靠着椅子，雙腳貼地面
- ②上身緩慢地向前和向下彎曲，不要聳肩
- ③雙手放於兩膝蓋足踝的地方，直到下背有拉伸的感覺

**頻 率**

- 每次保持15秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣

### 豎棘肌



**動 作**

- ①坐在椅子上，背部不要靠着椅子，雙腳貼地面
- ②上身緩慢地向前和向下彎曲，不要聳肩
- ③雙手放於兩膝蓋足踝的地方，直到下背有拉伸的感覺

**頻 率**

- 每次保持30秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣



**動 作**

- ①坐在椅子上，背部不要靠着椅子，雙腳貼地面
- ②上身緩慢地向前和向下彎曲，不要聳肩
- ③雙手放於兩膝蓋足踝的地方，直到下背有拉伸的感覺

**頻 率**

- 每次保持30秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣

## 捶打運動緩解疲勞

### 健身防病

中醫認為，不通則痛。通過捶打運動，可有規律地良性刺激與震動傳導到疼痛與病變部位，使瘀滯的氣血流暢，緊張的肌肉、筋脈、神經鬆弛，從而達到緩解疲勞、健身防病之目的。這是「以動制動」的康復方法，對肌肉、關節、軟組織扭傷、四肢酸痛、腰背痛、坐骨神經痛、腰肌勞損等，都有一定的輔助治療作用。人們工作時間過長，易感到精神萎靡，當疲勞倦怠時進行捶打，則是一種積極的休息方法。

大公報記者 湯艾加



### 捶胸法

每邊捶打30下

**效 用**

這個運動可以提神，對胸肌放鬆以及提升呼吸系統功能的幫助很大

**提 示**

力度：捶打時力度適中，太弱效果不明顯，太大力會令肌肉受傷  
感覺：捶打時感覺舒服，沒有痛感，這樣的力道即是適中



### 捶腰法

用手輕握拳，捶打腰委中穴（膝窩位置），每邊捶打30下打50下

**效 用**

幫助放鬆腰部肌肉

**示範**：徐家健醫師 講解：楊卓明醫師



### 捶腿法

用手輕握拳，捶打腰委中穴（膝窩位置），每邊捶打30下打50下

**效 用**

有助鬆弛腳筋，促進下肢血氣運行



### 示範：陳苡棋



**動 作**

- ①坐在椅子上，背部不要靠着椅子，雙腳貼地面
- ②上身緩慢地向前和向下彎曲，不要聳肩
- ③雙手放於兩膝蓋足踝的地方，直到下背有拉伸的感覺

**頻 率**

- 每次保持30秒，重複2至3次
- 保持正常呼吸，拉伸的時候慢慢呼氣