

腰頸背痛是常見的肌肉骨骼疾病。根據統計，超過8成的成年人曾經經歷腰痛，亦有超過4成的成年人會經歷頸痛，其中站立姿勢（站姿）不良，是造成這些痛症的一大成因。姿勢不正確會引起一些病症，如「上交叉症候群」和「下交叉綜合症」。

姿勢不良

影響外觀兼誘發痛症

上交叉症候群：導致圓肩寒背

無論站立還是坐下，正確的姿勢應為頭在肩膀之上，耳朵與身體中線一致。長時間低頭使用電話，由於姿勢不良，容易導致上背部肌肉不平衡，一些肌肉例如斜方肌上束、提肩胛肌、胸鎖乳突肌和胸前肌肉會過度緊繃，令肩膀聳起，胸椎弧度增加。此外，其他肌肉例如深層頸屈肌、菱形肌、下斜方肌、前鋸肌會由於過度伸展，而變得無力。兩者相加，導致出現圓肩、烏龜頸、寒背的情況。

從側面看來，過度緊繩和過度伸展的肌肉，剛好形成X字，因此，這種現象被稱為「上交叉症候群」。患者常常會感到頸部後方和肩胛處的肌肉繩緊、痠痛，嚴重者甚至會擠壓到神經線，從而出現手臂麻木，手部肌力變弱及肌肉萎縮，更有患者出現頭痛、頭暈、呼吸困難的情況。

伴隨着姿勢出現的問題，除了外觀的改變外，還有不同的痛症。研究

發現，當長期低頭使用電話，頸部會屈曲到60度至80度，頸椎受力更高達27公斤，是平時受重的5倍。長期不正常的受力，更會導致頸椎退化的問題，加速關節發炎與退化，出現骨刺和頸椎間盤病變等痛症。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，從而導致表層肌肉代償和過勞，引致長期頸痛。



▲經常低頭使用手機，會令頸椎受力大大增加。

下交叉綜合症：下背／下肢疼痛

除此之外，有些人會因為腹、背及下肢肌肉失衡，出現「下交叉綜合症」，導致盆骨前傾以及腰椎過分前凸。

正常人的盆骨處於一個中立位置，而「下交叉綜合症」的患者，其盆骨的傾斜角度會受周遭的肌肉失衡而影響，通常他們的腹部肌群（上方）以及臀部肌群（下方）因為缺乏力量而過度伸展，而髂腰肌（前下方）及豎脊肌（後上方）就會因為過度緊張而繩緊，這一種肌肉失衡會引

致盆骨前傾以及腰椎過分前凸。「下交叉綜合症」多出現於孕婦、中央肥胖（大肚腩）的人士、穿高跟鞋的女性以及久坐不動的人。前三者是因為重心向前轉移，導致盆骨前傾及腰椎前凸以保持身體穩定；而久坐不動的人，腹部及臀部因缺乏運動導致肌力下降，背部也因為要保持坐姿挺直而出現繩緊，就有機會患上「下交叉綜合症」。

過度的盆骨前傾以及腰椎過分前凸會導致腰椎過度擠壓，椎間孔空間收細並壓迫神經線，從而引發下背痛甚至下肢疼痛。但事實是否如此？有研究指出，有腰背痛病人的腰椎前凸幅度比起無腰背痛的人更加細，其盆骨前傾的角度與無腰背痛的人亦沒有明顯差異。真正有分別的，就是有腰背痛的人，他們的腰椎活動度跟本體感覺比正常人差，不能夠準確地控制盆骨的移動。故此，我們不應該單純把「下交叉綜合症」與腰痛畫上等號，即使患者有腰背痛及盆骨前傾，也應該接受專業人士的評估，才能找到痛症的源頭。