

改善胸椎活動度～「久坐人」姿勢調整解方

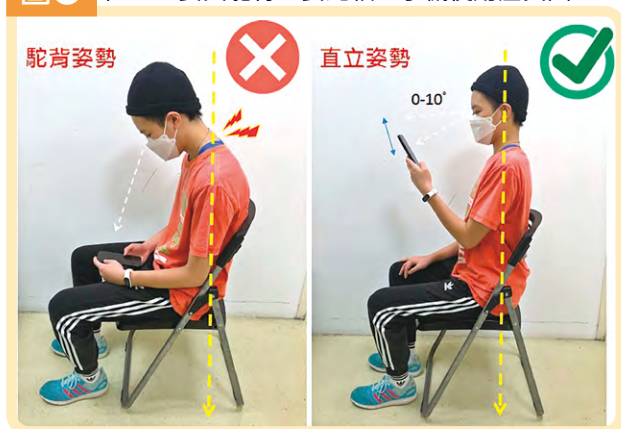
文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文

上兩期中榮醫訊連續跟大家分享了遠離「坐式生活型態（sedentary lifestyle）」及「久坐病（Risk for Sitting Disease）」的重要性，從人體生理機能、生物力學觀點提供相關建議。本期針對您我日常容易因行動電子設備使用導致肌肉骨骼的異常負荷，或因工作必需而過度的「坐式生活型態」誘發的肌骨痠痛等問題，其中「駝背（Rounded Spine, kyphosis）」幾乎人人都有，其中我們可以透過改善「胸椎活動度」來改善，並且有助於提升呼吸效能及穩定自律神經等效果。以下提供幾項您我居家或辦公室均能上手的「胸椎自我修正運動」提供參考運用。

▶▶ 手機在手如何不傷頸

- 宜站直或坐正姿勢下看手機，不要駝背或慵懶躺坐著滑手機
- 盡可能將手機保持在視線水平（ 0° — 10° ），因為低頭角度越大，頸椎承受壓力就越大。（如圖①、圖②）
- 盡量將上臂微微的內夾靠在胸廓側面，支托手臂。減少手臂漂移到身體前方的量，以減少肩頸肌肉亂用力代償。
- 坐姿或站姿下，如果可以的話，能找一個地方能讓適時支托你的肘部，使用手機不費力。
- 能使用手機的語音聽寫就盡量減少手輸入簡訊機會。

圖① 直立坐姿與駝背坐姿比較，手機使用差異圖



圖② 直立站姿與駝背站姿比較，手機使用差異圖



►► 「胸椎活動度」的影響

我們的胸椎（T1—T12）共計 12 節，延伸上、中背部的部分，胸椎剛好上下連結頸椎及腰椎，提供活動度較大的這兩個區域穩定，這是一個常都會感覺到僵硬的區域，但又常被忽略的區域。主要常因我們日常活動大部分都是前傾前屈（如彎腰駝背姿勢）。另外，當胸椎過於前傾，容易限制貼覆在胸廓上的肩胛骨產生動作，進而可能傷害肩膀周遭軟組織造成損傷（如肩膀旋轉肌群肌腱炎或撕裂傷）。除了這些，您可能也能發現，當情緒緊繃、壓力爆表、鬱悶、情緒壓抑等情況，往往會不自

主的屏住呼吸或急促呼吸等來代償，久而久之將讓胸廓活動度更是緊繃。所以「無論是要改善呼吸功能、減輕疼痛還是提高身體活動機能，您應當關注胸椎活動度事必需重視的」。

►► 「胸椎活動度」改善法

(1) 跪姿(穿針式)胸椎旋轉(Quadruped thoracic rotation)：

採四足跪姿，脊椎保持一直線，將一側手握頸後，以手肘為頂點先內縮反摺鑽入前胸，接著再將往後打開伸展擴胸，反覆 10 次，換邊進行，2-3 回／天。（如圖③）

圖③ 穿針式胸椎旋轉運動示範動作



(2) 側臥(風車式)胸椎旋轉(Side-lying thoracic windmill)：

採側臥姿，承重側腳伸直，上側膝彎曲 90 度，以枕頭支撐。雙手先交疊身體一側，接續將手臂於空中畫 180° 慢慢往後伸展開來，維持此姿勢 10 秒，保持平靜呼吸，接著再慢慢轉回起始位置。反覆 10 次，轉身換邊進行，2-3 回／天。(如圖④)

(3) 跪姿(朝拜式)胸椎伸展(Chair thoracic extension)：

採跪姿，雙手手肘支撐於椅面上，脊椎保持一直線，接續，將身體慢慢往後坐下，伸展脊椎，同時伸展闊背肌及胸椎，維持此姿勢 10 秒，保持平靜呼吸，接著再慢慢回起始位置。反覆 10 次，換邊進行，2-3 回／天。(如圖⑤)


圖④ 風車式胸椎旋轉運動示範動作



圖⑤ 朝拜式胸椎伸展運動示範動作



(4) 坐姿（開闊式）胸椎伸展（Sitting thoracic extension）：

選用有背靠之餐桌椅，貼椅背坐姿，將雙手抱住頸部，接續，慢慢將身體往後伸展脊椎，藉由椅背邊緣成支點，達到伸展脊椎效果，維持此姿勢10秒，保持平靜呼吸，接著再慢慢回到起始位置。反覆10次，換邊進行，2-3回／天。（如圖⑥）



圖⑥ 開闊式胸椎伸展運動示範動作

