

坐習難改！疼痛找上您

文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文

久坐會導致下背部不適或肩頸痠痛是眾所皆知的經驗，經統計顯示，大部分人（60-80%）一生中至少會經歷一次的腰背痛問題。這些肌肉骨骼疼痛問題，離不開行動電子設備的使用與過度依賴有關，除此之外，「坐式生活型態（sedentary lifestyle）」養成更是與這些風險因子息息相關。上一期，我們分享了「遠離「久坐病」的重要性」，可以透過「久坐時間計算器」來自我估算「久坐」影響健康的風險。本期我們另外從「肌肉骨骼生物力學」方面切入，分享「不良坐姿影響」、「何謂正確坐姿」及「自我修正運動」等。讓您了解除了遠離「久坐病」外，更如何養成正確作息。



坐姿對脊椎影響

人體脊椎正常呈「S型曲線」，當我們日常過度舒服、慵懶及放鬆的姿勢，讓脊椎自然且壓力最小的「S型曲線」，養成變為「C型曲線」，常態性的「頭頸前傾、彎腰駝背」，我們的大腦將逐漸忘了如何回正至直立姿勢，逐

漸導致脊椎組織結構長期形變與壓迫，影響局部血循，造成相關組織損傷、退化病變（如圖①）。



駝背坐姿的影響

不論是在辦公室、餐廳、教室、戶外休閒廣場等場所，當您左右望去，您一定會看到「似曾相識」或自我「視而不見」的坐姿，那就是駝背（Rounded Spine, kyphosis），甚至會出現「水牛駝峰（Fatty Neck Hump）」。駝背將帶來身體多重的影響，造成呼吸控制受限（橫膈膜受擠壓，肺不易擴張）、肩關節動作角度受限、頭痛與頸痛、下背痛、顫顫關節功能失調等問題（如圖②）。



理想坐姿與人因工程建議

1. 眼睛直視前方並縮下巴（頭保持直立）
2. 肩膀自然放鬆下放
3. 向頭頂方向上拉長脊椎（維持自然S形）
4. 手肘自然下垂（前臂約與肩成垂直）

5. 髖關節與軀幹呈垂直（約 90° ），或可微微前傾（屈曲約 110° ）
6. 膝關節屈曲約 $90^\circ \sim 110^\circ$
7. 足部平貼地面，踝關節背屈約 $85^\circ \sim 110^\circ$

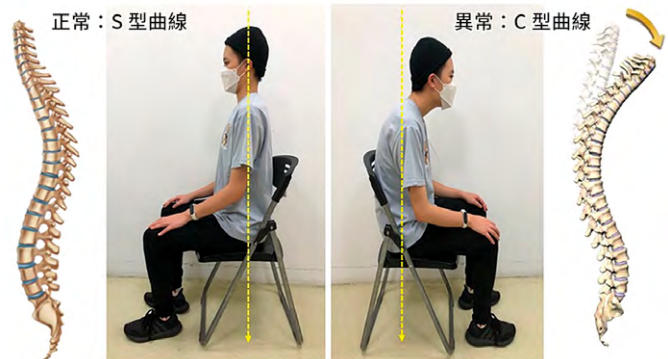
久坐人（deskbound）的指引

美國 Kelly Starrett. 博士於 2019 年針對久作習慣的民眾，為求改善期不正確坐姿與其對身體的影響，提出以下四點建議：

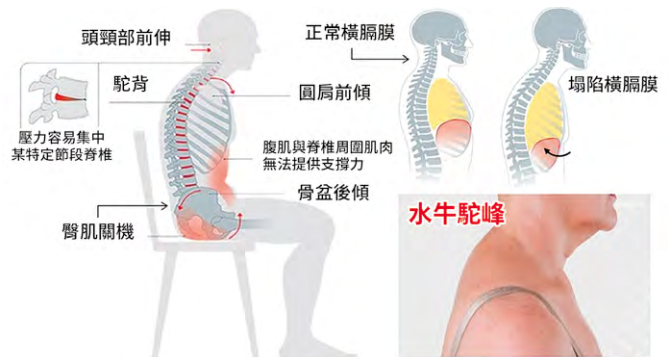
1. 除非必要，否則平常盡量減少「坐下來」的機會
2. 每坐 30 分鐘，至少需起身活動 2 分鐘
3. 經常觀察自己，優先調整姿勢與身體力學
4. 每天做 10-15 分鐘身體保健伸展

結語

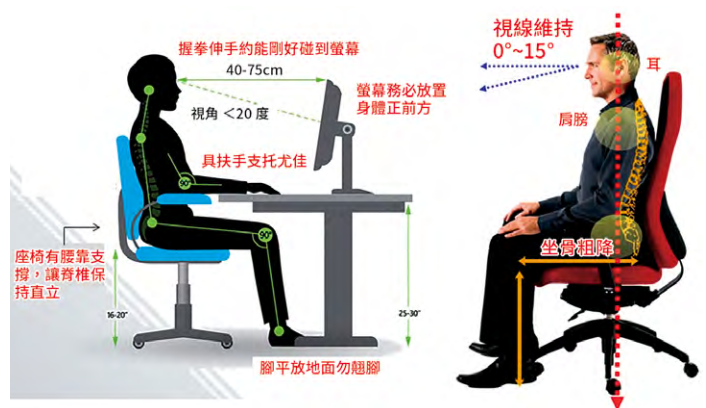
本期與大家分享不良坐姿所造成的負面影響與改善秘訣，下一期將跟大家介紹如何藉由「系列運動」來自我改善不良坐姿所帶來的相關肩頸痠痛、駝背、下背痛問題的解決方案。



▲ 圖①，直立與駝背坐姿下，脊椎曲度示意圖



▲ 圖②，駝背坐姿對身體多重功能的不良影響



▲ 圖③，依據人因工程提供執行電腦作業的理想坐姿建議