

如何矯正「圓肩」

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

簡介

『圓肩』是一種常見的不良姿勢，在日常生活中常見這種不良姿勢。

現代人整天坐在辦公桌前，頭部前伸傾看著電腦螢幕或彎腰寫筆記，或筆記型電腦工作等，都是造成『圓肩』不良姿勢的主要原因。我們的身體不是設計來坐在現代的椅子，絕大多數椅子不符合人體工學設計，或者長期以不正常的姿勢工作或是休閒。通常睡姿（例如蜷縮在一邊）也會導致這個『圓肩』問題。

『圓肩』的不良姿勢可能已經影響了身體的成長。你可以看到不同時期的照片，從100多年前，人們穿著正式的衣服，這讓他們看起來顯得“生硬”，但是，他們反而有一個正確對齊脊椎的方式，這將使他們能夠相當輕鬆的維持在比較正確挺直的位置。相比之下，在現代照片上的人大部分時間是放鬆的，我們的“寬鬆”的姿態，這包括『圓肩』是主要部分，而且身體是垮下來或彎曲的姿勢。

有時候，我們是感覺『圓肩』也會影響到我們的姿勢，當我們不斷地感到某種方式，比如害羞或沒有安全感或沮喪時，就常常出現這種姿勢。彷彿想從世界躲藏起來。



▲ 不良工作姿勢。



▲ 長期彎腰駝背工作。

『圓肩』的另一個非常普遍發生在身體過度從事勞動者或舉重運動者，特別是一些男人，過度運動訓練造成前胸肌肉特別發達，導致與背部肌肉相對不平衡。很多男性尤其渴望練胸部區域的肌肉！許多人花更多的時間在胸部肌肉的鍛鍊。隨著時間的累積，鍛鍊肌肉將導致胸部肌肉更加緊繃，肩部內轉肌肉力量薄弱。在緊縮的肌肉前拉與背部較弱的肌肉相互作用，而導致『圓肩』。長期背部肌肉工作過度，與前胸肌肉的不平衡，會導致肩頸肌肉過度收縮，導致疲勞、痠痛，甚至形成上斜方肌肉過度收縮，與胸大肌肌縮短，將胸椎向前彎曲(駝背)，腰椎向前彎腰，頸部向前伸等錯誤的不良姿勢。我們必須不斷提醒自己，“站直靠牆壁且雙肩貼壁”，如此糾正不良姿勢。除此之外，最重要的是強化弱者激勵的訓練，例如斜方肌，菱形肌等需要加強訓練，才能夠保持正確的肌肉平衡的力量。

如何判斷你的肩膀異常：

肩部確實具有略圓向前，外觀在大多數人的肩關節，向內旋轉的跡象是如下：

■從前面的肩膀及肘部向內旋轉（在正確的位置是肘部指向外籍向後）。

■長面朝後（在正確的位置為手掌朝內與向前）。

為什麼『圓肩』出了問題？

從外型上，視覺圓潤的肩膀，可以讓我們看起來顯得沒有那麼自信，可以讓肩膀看起來更寬廣（是好事？還是壞事？取決於個人意見不同）。『圓肩』通常也與駝背的不良姿勢有直接相關，或頭部向前伸的部正確姿勢有關。

圓潤的肩膀，比外觀更值得關注的問題：

■可以導致上半身不必要的肌肉痛苦和緊張。

■時間越長，變得更難糾正的姿勢。

■增加肩部撞擊的危險性和肌腱及關節傷害的機率大大增加。+

▶ 背部肌肉肌力強化運動。



◀ 胸大肌伸展運動。

