



會「坐」才能保健康

你會坐嗎？聽上去似乎有點可笑，但其實並非每個人都能掌握坐姿的奧妙。

甚麼的人該怎樣坐，保持何種坐姿最佳，你必須要知道在注意這些要點的同時，舒服的坐姿也未必正確，亦能致病。

工作的時候總是圖個舒服，於是會長時間保持同一個坐姿。但根據醫生建議，舒服的坐姿不一定利於健康。

正確的坐姿應是上身挺直、收腹、下頷微收和兩下肢並攏，盡可能應使膝關節比髖部略高。如坐在有靠背的椅子上，則按照上述的姿勢並盡量將腰背緊貼椅背，令腰背的肌肉不會疲勞。久坐之後，應活動一下和鬆弛下肢肌肉。另外，腰椎間盤突出症患者不宜坐低於20cm的矮凳，及應盡量坐有靠背的椅子，這樣才可以避免腰背肌持續地緊張用力，減少腰背勞損的機會。

二郎腿蹺出腰背痛

看看四周坐在辦公室裡的女性，最常見的坐姿就是蹺二郎腿了，一週5天坐在辦公室工作，會常常感到頸部酸脹、腰背疼痛及全身疲乏。但經過週末休息後，又可以緩解下來。總是感覺坐著也很累正是坐姿不當所惹的禍。

長期持續不變的坐位工作（特別是蹺著二郎腿），會給頸和背部造成持續的負荷，使背部肌肉和韌帶長時間受到過度牽拉而受損，從而引起原因不明的腰痛。但只要保持良好的坐姿和過一段時間，便會恢復正常。此外，蹺二郎腿久坐，會令雙腿互相擠壓而妨礙腿部血液循環，久而久之，便造成了腿部靜脈曲脹，而情況嚴重者亦會引致腿部血液回流不暢、脈管炎等疾病。

電腦狂易患頸椎病

坐在電腦前一動也不動的人，時間長了會容易出現頸肩痛、項肌痙攣等頸椎病的症狀。為甚麼這麼容易便患了頸椎病呢？

頸椎病的根源是頸椎間盤退行變性後所引起的一系列症狀。年輕人患上頸椎病是多與坐姿不良等因素有關。操作電腦時的正確姿勢是要確保坐著時整個腳掌著地。此外，為確保腿部有適當的活動空間，電腦桌下亦不應放置任何物品。



久坐之後應起身走走

久坐有以下幾項的害處：

- 1．使肌肉長期缺乏必要的伸展，以致易於產生疲勞不適或腰腿痛
- 2．有資料顯示，不愛動是引致心腦血管疾病的重要原因之一
- 3．令血流不暢，易引致痔瘡
- 4．降低新陳代謝機能而導致肥胖

所以無論是伏案工作還是休息，都不要坐得太久，不妨站起來活動和放鬆一下，使肌肉得以恢復和鍛練。

稍微坐一會就容易腿腳發麻的人，不妨經常做甩腿運動。具體方法如下：

- 1．一手扶樹或扶牆
- 2．先向前甩動小腿，使腳尖向前和向上抬起
- 3．向後甩動，將腳跟用力向後，把腳面繃直和腿伸直
- 4．兩腳輪換甩動地重複 50~80 次為宜

久坐時還應注意保暖腿部，應每隔 45 分鐘便應站起來走動一會，活動一下或用手按摩一下膝關節，以促進膝關節的血液循環，從而減少關節內外組織的粘連。

從以上可見正確的坐姿能直接影響我們的健康，尤其是年輕的白領一族，每日坐在辦公桌前，若忘記了糾正自己錯誤的姿勢，便很容易患上以上症狀。除了按照以上的方法糾正自己錯誤的坐姿以外，也應偶而起來活動一下，使血液循環更加暢通。

«本文改編自星島日報»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。