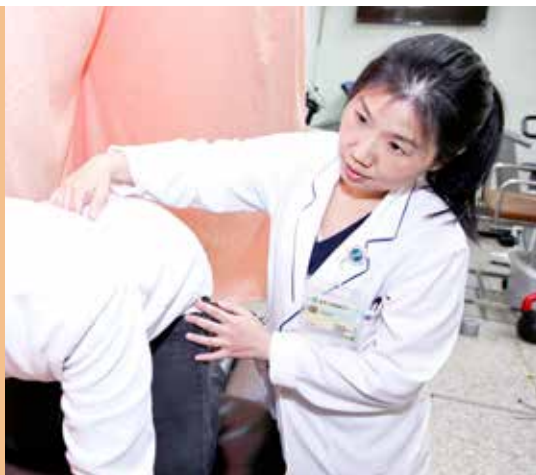


強化核心肌群

最好的 護腰

文／徐佳俐 花蓮慈濟醫院復健部物理治療師
攝影／楊國濱



仔細觀察一下自己的坐姿，是不是坐在椅子上久了之後，不知不覺就開始駝起背來，或是背著重重的包包走路，身體也是彎曲的，剛開始的時候可能不覺得怎麼樣，但久而久之就開始覺得腰痠背痛。

青壯年人下背痛較常見是腰部急性肌肉拉傷或韌帶扭傷引起，中老年人下背痛則是脊椎關節退化，骨質增生引起神經壓迫。肩頸痠痛、下背痛之所以會發生，很多是因姿勢不良、核心的深層肌肉訓練不足。當核心肌群愈沒有力，就愈容易倚賴不正確的姿勢，脊椎也承受更多壓力，其他肌肉愈緊繃，又更易姿勢不正，核心肌群也就更沒有力氣，形成惡性循環。

核心肌群，指的是位於身體軀幹的中心，從胸廓肋骨下方到骨盆腔間，環抱腰椎及背部的肌肉群，連接至髖關節。依肌肉群的分布位置，大致可分為正面的腹橫肌、腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌、髂腰肌；背面的多裂肌、豎脊肌、腰方肌、臀屈肌，主要的功能就是穩定軀幹中心，讓脊椎有足夠的支撐力，避免受到外來力量時脊椎彎曲變形。

「訓練核心，就是最好的護腰方式！」雖然多數的腰痠背痛經過保守治療，如休息、減少負重、穿戴護腰、物理治療、口服藥物或注射治療，大多可以改善，但真正的根源是「核心肌群」的力量不足。所以民眾可強化腰部核心肌群的柔軟度、關節活動度以及肌力訓練，增加腰部穩定度及活動度。

伸展運動

1 牽拉運動



2 貓背運動



3 撐背運動



肌力訓練

1 跪姿超人式



2 橋式訓練



背部保健：物理治療師的小叮嚀

1. 刷牙洗臉時，背要挺，或可用手輕輕撐著洗臉盆，減輕背部的負擔。
2. 穿衣穿鞋不彎腰，可以坐姿或將腳抬在小凳子上協助完成。
3. 上班避免在電腦前久坐，每隔一小時要起身活動。
4. 取放物品不要勉強，過低過高的物品請彎膝或以椅子墊高輔助。拿重物時盡量將物品靠近身體。
5. 避免久坐過度柔軟，太寬太深的沙發或太矮的凳子。
6. 每次持續十分鐘以上簡單的伸展運動，肌力訓練，一天運動累積達三十分鐘，每週至少有五天做運動，就能維持很好的健康。

各種標準姿勢

- 站姿：**眼睛平視前方，微收下巴，挺胸，縮小腹。若需長時間站立，可將背貼靠牆，或將一腳交替踏在矮凳上。不建議穿一吋以上的高跟鞋。
- 坐姿：**兩腳平踩地面，後膝窩離椅坐墊邊一個拳頭，臀背貼靠椅背與椅面，腰椎有支撐，身體貼靠著椅背，椅背角度約一百一十度，椅背高度至少到肩胛骨下緣。最好有扶手。
- 躺姿：**太軟太硬的床都不好。適當的柔軟度約等同木板床上墊一層約五公分厚的軟墊。枕頭的高度正好讓頭與肩膀同高。
- 側睡：**右側睡最好，可雙膝微彎，在兩腿間夾枕頭，維持膝與臀部同平面。

鍛鍊核心肌群不僅是保護脊椎最好的辦法，同時也可以遠離腰痠背痛。建議民眾想要好好保護自己的腰，除了依賴護具，也可透過簡易的居家運動來鍛鍊自身腹部或背部的核心肌群，強化下背肌的肌力；若原來就長骨刺、脊椎側彎、骨質疏鬆，有重大疾病或開過刀的人，則建議還是找專科醫師及物理治療師評估，避免二度傷害！🍀

