

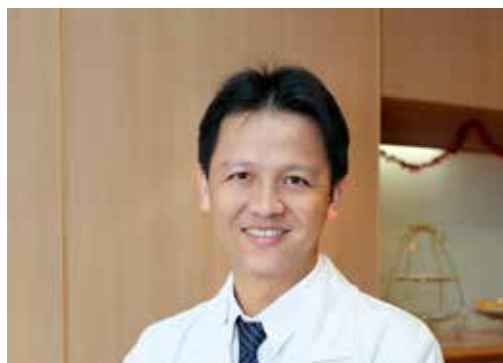
嬋柔伸展四式 告別手麻背痛

文／黃思齊

隨著平臺經濟崛起，二〇二六年全臺外送員人數推估已達十五萬大關，這群穿梭在街頭巷尾的「外送英雄」為社會大眾的生活帶來極大便利，然而長時間騎乘機車的代價，往往是肩頸痠痛、手部發麻與背痛等揮之不去的職業病。花蓮慈濟醫院復健醫學部團隊特別針對外送員常見的肌肉骨骼問題提出專業剖析，分享四招「嬋柔運動（Gyrokinesis）」，有效舒緩緊繃的神經與肌肉。

花蓮慈濟醫院復健醫學部主任洪裕洲表示，外送員長時間維持騎車姿勢，背部在缺乏支撐的情況下，極易造成肌肉疲勞。在騎乘時，雙手必須長時間維持手肘彎曲，這會使得尺神經處於緊繃狀態，進而引發無名指與小指發麻；同時，手腕長時間維持背屈以及反覆「催油門」的動作，不僅會增加正中神經壓迫導致掌心麻木，也容易引發外側手肘發炎，也就是俗稱的「網球肘」。

另外，外送員經常需要低頭查看手機確認訂單，這個姿勢會大幅增加頸椎肌肉的負擔，長期下來若肌肉動作控制不佳，甚至可能提早引發頸椎退



化。洪裕洲主任建議，只要利用等紅燈或短暫休息的時間，動動手、動動背，伸展關節，都能舒緩疲勞痠痛。

物理治療師簡婕特別規畫四招，坐在椅子上就能進行的實用「嬋柔伸展」。簡婕物理治療師表示，「嬋柔運動」非常適合需要長時間維持坐姿的外送員，還有需要長時間久坐的上班族。每天工作前，透過嬋柔運動，先進行脊椎暖身，不僅能讓身體更舒展，頭腦更清醒，騎車外送時的安全性也會隨之提升。

簡婕物理治療師提醒，進行嬋柔運動的時候，只要找一張穩固、沒有輪子的椅子，雙腳踩穩（建議穿著止滑襪或赤腳以防滑動），坐於椅子前三分之一處即可開始。嬋柔伸展四式——開天式、旋轉式、鐘擺式，以及波浪式。🧘



開天式：

想像頭頂有一條線往上拉伸，創造脊椎減壓的效果。帶著延伸的力量向後仰並吐氣；回到中間放鬆後，再順勢往前彎曲呈圓背狀並吐氣，反覆進行。



旋轉式：

保持脊椎向上延伸的姿態，向右轉動時，依序帶動骨盆、腰部、胸部、肩膀與頭部旋轉，並配合吐氣；慢慢回正後，再換邊進行。



鐘擺式：

將雙腳稍微打開，雙腳往下踩穩，延續向上的力量，身體分別向左、右兩側彎曲並配合吐氣，宛如鐘擺般延展側身肌群。



波浪式：

雙腳踩穩，身體宛如海浪般波動，以流暢的動作從頸椎、胸椎到腰椎向前捲曲再拉伸，讓每一節脊椎都能獲得平均的活動與舒展。