留意姿勢，當個正直人

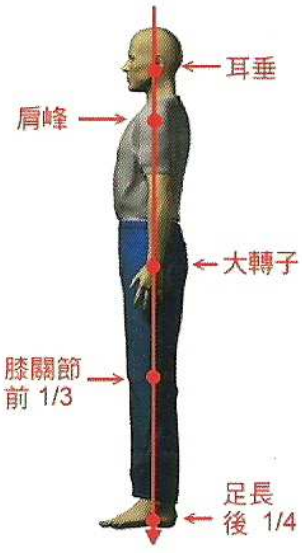
臺北醫學大學附設醫院物理治療師　陳偉修

銀髮族有許多的疼痛、不適，是因平日姿勢不良所引起，不一定有重大疾病，像下背痛就是一個常見例子。姿勢不良所帶來的問題常遭忽視，其實只需要針對問題多加注意，即可獲得改善。

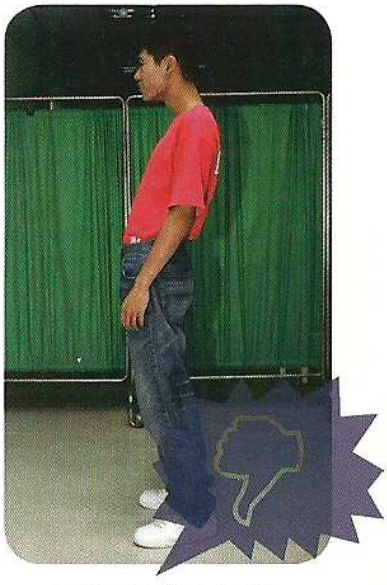
常言謂：「站有站相、坐有坐相」，站、坐雖然是最平常、簡單不過的事了，然而卻有可能在錯誤的姿勢下而不自知。所謂良好的姿勢，是將脊柱維持在自然而平衡的弧度。假想身體緊靠牆面，身體脊椎各區塊成一直線，耳垂、肩峰、大腿關節、膝蓋外側、外側腳踝等點則連成一線，此時可以感覺到腰椎、頸椎是有點向前凸的，而身體處在受力最小的狀態。以日常生活中常見的幾個姿態為例：

站立

儘量使耳垂、肩峰、大轉子保持成一直線：自然挺直、縮回下頷並伸長後頸；兩側平衡對稱、挺胸縮腹。避免彎腰駝背，腹部也不要過度前挺，保持腹肌適當的收縮。



理想站姿



不正確站姿

彎腰

彎腰時，最好不要彎曲腰部，而是儘量維持腰椎挺直在自然的弧度的位置，利用髖關節與膝關節屈曲來彎腰。如撿地面上的東西時，是要走過去蹲下來撿；穿鞋子應坐矮凳，把腳抬上來穿，而非腰彎去穿鞋子。

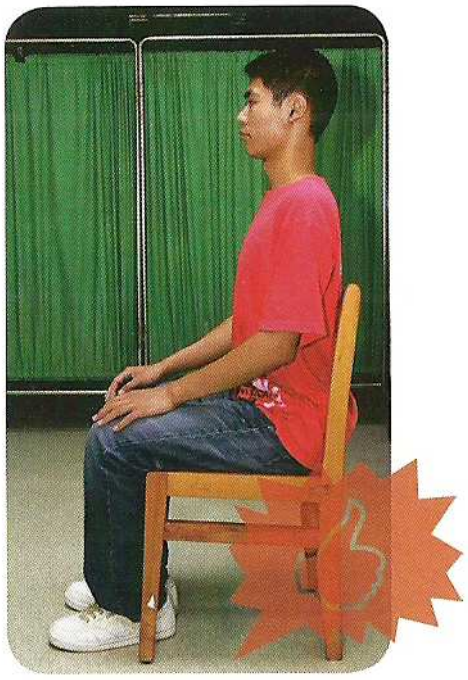
正確穿鞋子

不正確穿鞋子

坐姿

椅子需有靠背，臀部要坐得深，讓背部舒適地靠在椅背上，上半身儘量維持直立姿勢。

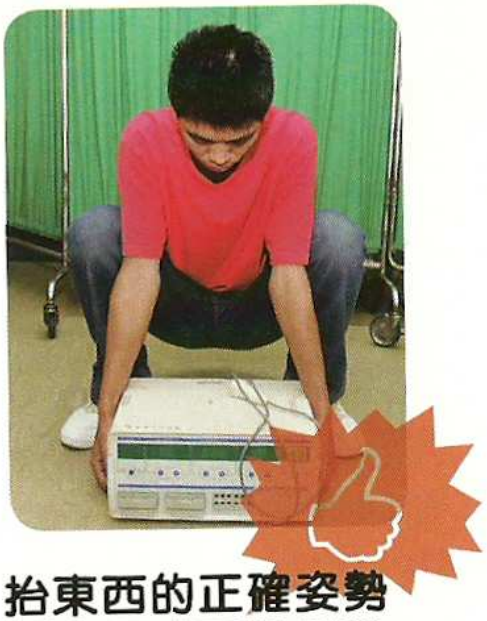
如果要經常久坐，可在腰部加一個小靠枕，讓腰椎有支撐。此外，應避免斜倚在沙發上，因為這樣會使腰椎騰空，容易造成腰部疼痛。



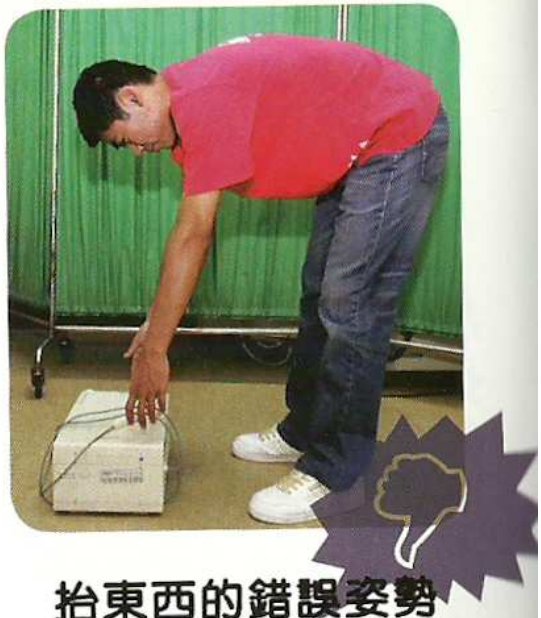
正確坐姿

抬物

原則上儘可能避免自己搬抬重物；如萬不得已，需搬重物時，正確的姿勢是身體儘可能靠近重物，蹲下讓雙手置於雙膝之間，使腰保持直立，拿起重物後再站起來，抱小孩也是一樣。



抬東西的正確姿勢
抬重東西時兩腿分開，雙手放在大腿內側，腰保持直立才提起來。



抬東西的錯誤姿勢
抬東西時過度彎腰或離身體太遠。

正確抱東西姿勢
抱東西愈靠近身體愈好，重量不可太重

不正確抱東西姿勢
抱東西離開身體太遠，一次抱太多或過重的東西

睡覺

平躺時，腰椎最不受重力影響；可以在腰部下面墊個小枕頭，維持腰椎曲線。不要在膝下墊枕頭，以免長期下來，膝關節容易伸不直。

正確睡姿

側臥時，如果在兩膝之間夾枕頭，可使骨盆正直，就能間接保持腰椎在舒服狀態。

銀髮族姿勢不良所引發的問題，最常見的是下背痛或是肩頸痠痛。許多不良姿勢維持一段時間後，對肌肉和韌帶造成異常的壓力負荷，最後出現腰痠背痛的情形。此外，經常負重或長期彎腰，容易造成腰椎神經受到壓迫，及膝關節、髖關節的退化。因此，要預防這些問題的產生，應儘量減少背負重物，保持坐、站、睡、活動等正確姿勢，才能避免這些擾人的問題發生。