

# 預防靜態受傷

黃穎前 Vincent WONG

專業體適能導師 PCFI

伸展導師 Stretching Instructor

伸展治療師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

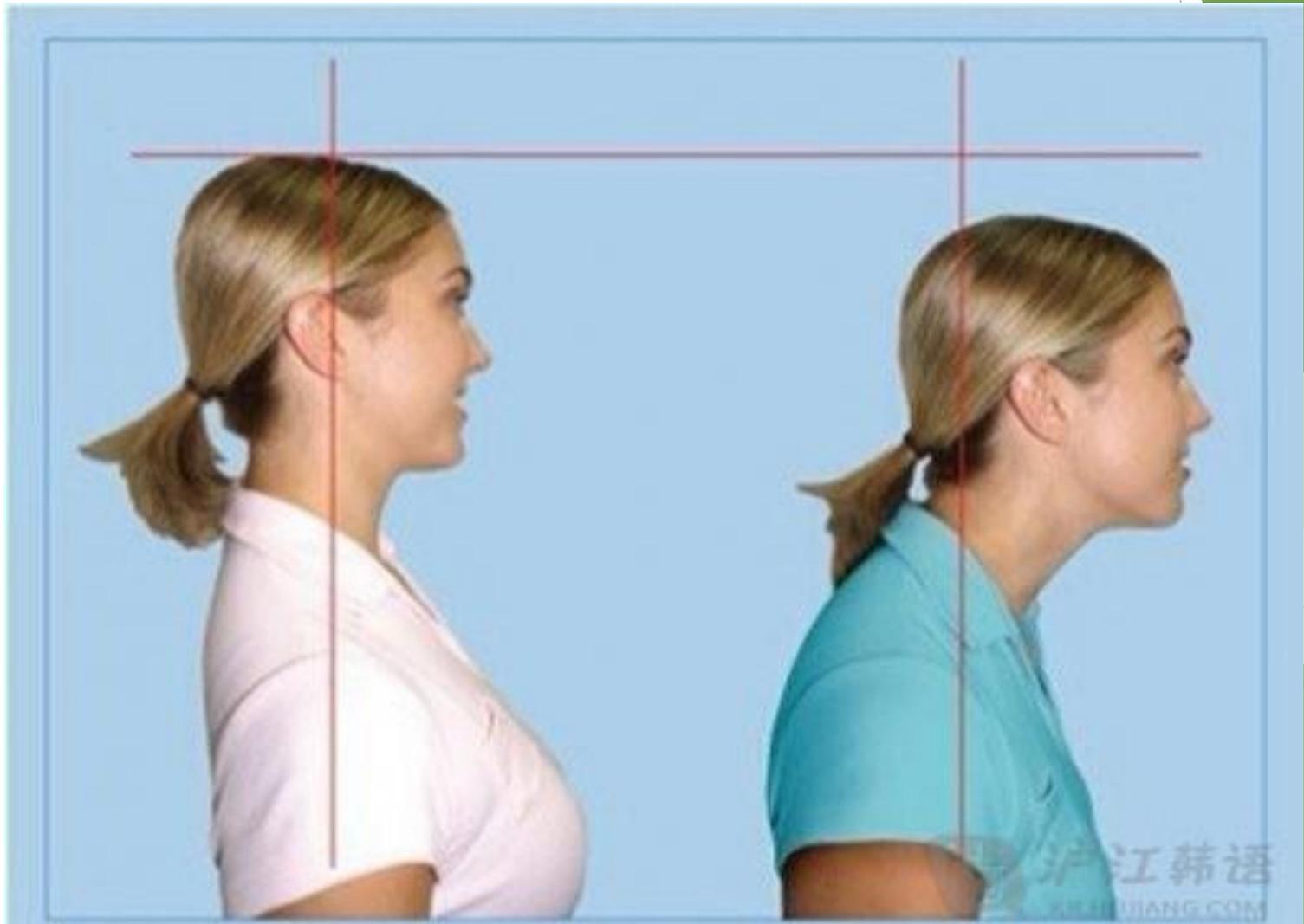
# 甚麼是靜態受傷

因忽略了「身體整體應處於中線」的概念，令個別關節長期過分受壓，而引起的身體不同部位損蝕、受傷，主要原因包括

- 頭臚前傾
- 圓肩
- 站、坐、步、睡姿錯誤
- 長期蹲下
- 關節長期沒有運動

# 頭臚前傾

- ▶ 頸椎前移形成耳垂處於肩膀前側的體位現象



# 頭臚前傾的原因



常見的「寒背」及「頭部前傾」姿勢



# 頭顱前傾的後果

▶ 頭顱每前傾 1 吋，會為肌肉增加約 30 磅之拉力及應力

▶ 導致頸椎關節受壓、損蝕、形成骨刺

▶ 擠壓頸椎神經線，引致手痺、面麻

▶ 頸椎部位之筋膜長期發乏

▶ 頸椎前移，壓迫頸椎動脈，減少對大腦的供血，導致：

- 頸椎性高血壓
- 腦供氧及營養物質減少
- 思考、記憶力減，失眠

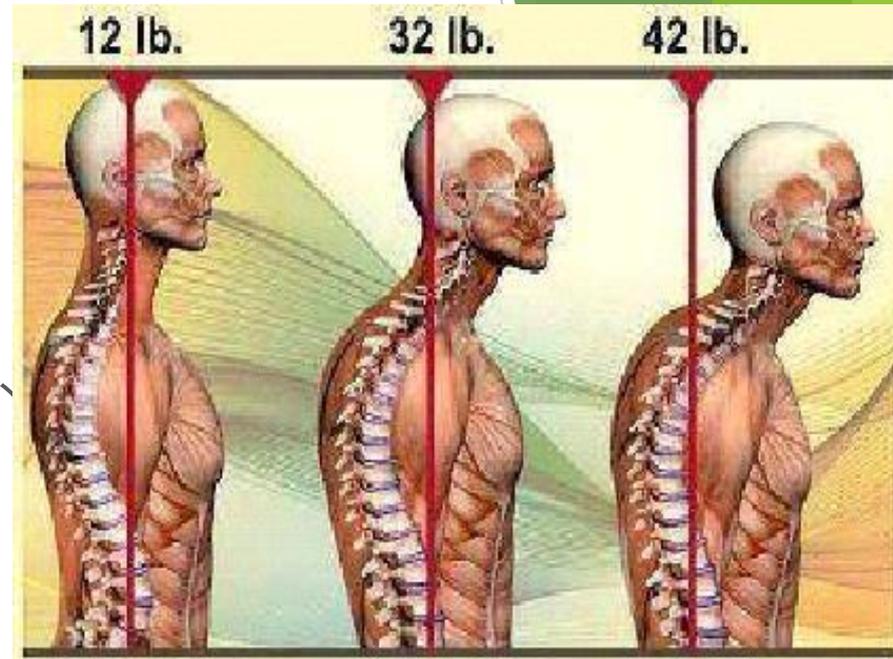


Figure 1

© 2010 www.snkdata.com

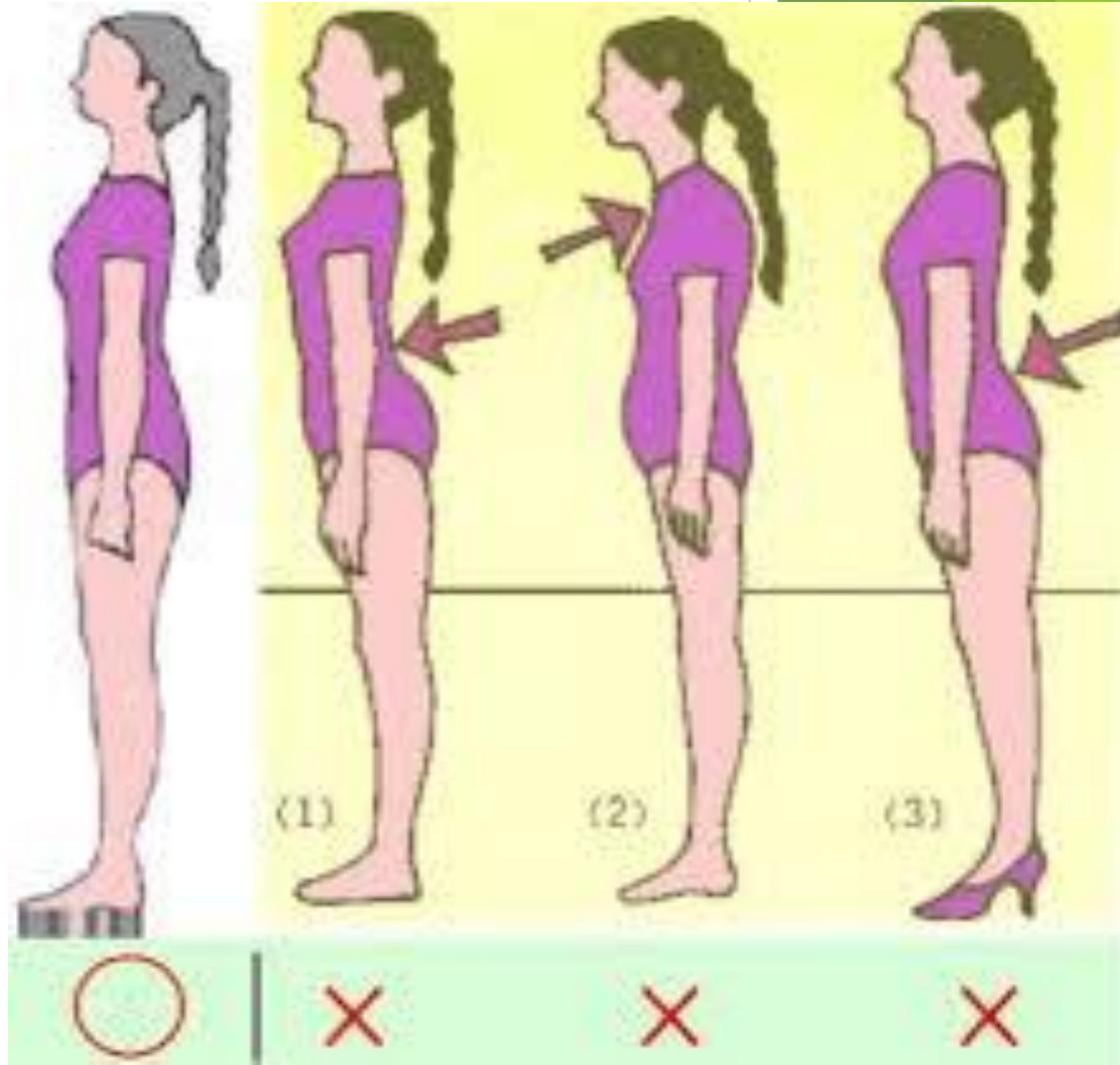


# 肩前傾(圓肩) 及其後果

- ▶ 原因：肩膊長期前傾下垂 (出於生理和心理因素)
- ▶ 導致前方肌肉縮短、過緊，後方肌肉長期被拉長而變弱，出現胸、背肌肉不平衡
- ▶ 肩膊肌肉長期疲倦、僵硬、酸痛
- ▶ 肩膊出現肌肉黏連、纖維化現象
- ▶ 影響體態、儀容
- ▶ 預防寒背、圓肩，須多做上胸的伸展運動

# 站姿錯誤

- ▶ 膝頭鎖緊：容易疲勞、膝關節受壓
- ▶ 穿著不適當的鞋（高跟鞋或平底鞋）
- ▶ 身體前傾：引致小腿脛前外肌緊張，也令前掌過份用力：引致踮趾外翻



# 坐姿錯誤

蹺腳，身體前 / 後傾，坐不適當的椅子：  
- 引致腰背痛，腰椎關節損蝕



# 翹腳引發的症狀

## 1. 提早出現退化性關節炎

被翹的腳長期需要承受另一隻不正常的壓力，會導致膝蓋上腔退化磨損，各種膝蓋毛病便會出現，最明顯是退化性關節炎，或各種關節問題。



## 2. 神經壓迫症候群

大腿前側的股神經如經常被外來壓迫，容易令知覺麻痺無感覺，這是醫學上所稱「神經壓迫症候群」。

## 3. 雙腿靜脈曲張

雙腳長期互緊貼，血液會不流通，加重小腿靜脈曲張的可能。

嚴重的靜脈曲張會造成腿部血液回流不暢、青筋暴現、潰瘍、靜脈炎、出血等。



# 其他靜態受傷的原因

- ▶ 步姿錯誤：不用腳跟先著地 - 引致不能走遠，腳掌痛，骨質疏鬆
- ▶ 長期蹲下：引致膝軟骨受損
- ▶ 長期不運動，引致大腿肌肉流失，肥胖體重引致膝關節損蝕
- ▶ 關節長期不運動，缺乏滋養引致僵硬和痛楚
- ▶ 捲曲身睡覺，令腰、腳肌肉長期緊張，引致下腰背痛

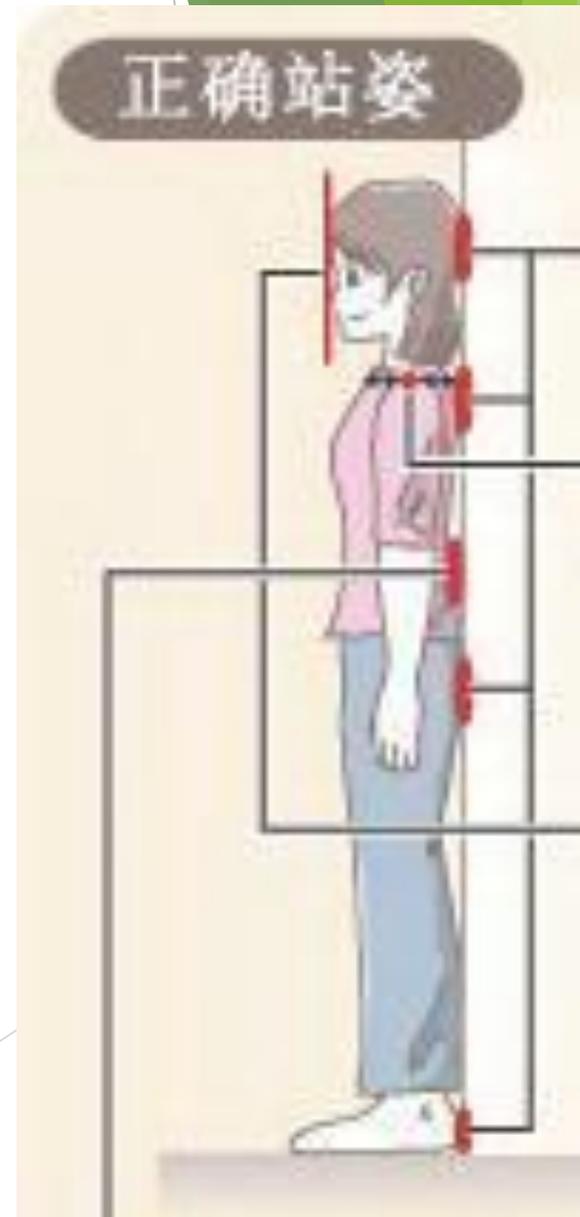
# 頭臚須保持平直及貼近中間線

- ▶ 下巴須常保持收入位置，頭部盡量保持垂直
- ▶ 可用桌面斜盤承托文件，避免頭部長期下垂



# 保持站姿正確

- ▶ 站立時頭顱及軀幹保持中線
- ▶ 膝蓋關節須保持微曲
- ▶ 張開肩部
- ▶ 收腹
- ▶ 身軀切勿前傾
- ▶ 用腳跟而並非前掌支撐身體重量



# 坐姿正確及使用適當椅子

- ▶ 椅子的椅背應約110度
- ▶ 下腰要緊貼椅背，上身重量經此傳給椅背
- ▶ 三個90度(膝、腰、及手肘)



# 正確的走路姿態

- ▶ 步行時腳踭須先著地
- ▶ 不宜長期穿高跟鞋
- ▶ 鞋踭不宜太薄
- ▶ 扁平足及高弓足患者須加腳橋鞋墊



# 保持正確的睡姿

- ▶ 盡量保持仰臥，可令肌肉徹底放鬆
- ▶ 捲曲側臥會令腰、腿肌肉呈現緊張，頸椎神經線受壓，引致手痺、面麻
- ▶ 枕頭太高引致頭前傾、打鼻鼾、呼吸不暢順



# 多做運動

- ▶ 多活動關節，才可令關節液得到替換、更新，令關節保持靈活和無痛患
- ▶ 多做手、腰，和腿部肌力運動，增加肌肉，保護關節
- ▶ 避免長期蹲下
- ▶ 避免久坐
- ▶ 多做帶氧運動 - 以汗水換來健康，以健康迎接生命



# 多做運動

- ▶ 增強：心、肺、肌肉、腸臟、骨質密度、自信心、工作能力
- ▶ 提升：開心指數/生活質數、活力、記憶、思考、反應、身段
- ▶ 減少：皮下/血管/腸臟內壁 脂肪積聚；患病、醫療開支
- ▶ 預防：血壓/尿酸/膽固醇 高，糖尿病、心臟病、提早衰老

能跑的日子，就是我們生命中的黃金歲月 -  
我們以汗水換取健康，以健康迎接生命的挑戰和喜悅

