辦公室健身操
放鬆收心有妙招

文／曾秀英

春節期間大吃大喝，又因看電視、打牌而鮮少起身活動，開工後再繼續久坐辦公室，對身體可是十分不妙。臺中慈濟醫院復健科洪大為醫師表示，長期維持同一個姿勢，幾天下來，肩頸痠痛、下背痛問題很容易上身，防範之道是避免錯誤姿勢，並不忘每半小時站起來動一動，放鬆肌肉才能在新的一年有好的開始。

「因久坐而引發的不適，跟姿勢有很大的關連。」

洪大為醫師指出，許多上班族在工作時，整個身體愈坐愈下滑，雖然一開始好像很舒服，好像完全不用出力。但其實，此時上半身與頸部呈屈曲狀態，肩頸後側之肌肉長期緊繃；下背部則是懸空、往前塌陷，完全沒有支撐。在看似鬆散的姿勢下，其實反而造成肩頸、脊椎骨與下背部過度彎曲，而偏離身體中線，上半身重量也變成由彎曲中的脊椎骨承擔，導致壓力過大。

「手拿很輕的東西，五分鐘不覺得有什麼，連續拿一個小時，保證手痠得不得了，肌肉都有一樣的特性，動作持續太久就會抗議。」洪大為醫師說，現代人常當低頭族，或是癱在沙發上看電視，長時間錯誤的姿勢，不只造成頸部與背部肌肉緊繃、血液循環不佳，引起肩背腰部痠痛，脊椎骨也會有發炎問題，久而久之容易造成頸椎、腰椎退化。建議每隔三、四十分鐘就要站起來活動一下，讓肌肉適度放鬆再繼續，不然疲勞是會累積的。

洪大為指出，頭部、肩膀與骨盆呈一直線，是脊椎、肌肉負擔最少的姿勢，所以正確的坐姿最好選用有靠背的椅子，屁股坐到底，上半身自然向後靠，接著縮下巴。

那麼又該如何放鬆肌肉呢？他建議大家平常坐著工作時或休息時，也要將身體坐正，讓耳垂正對肩膀，找到身體中軸，可以利用零碎時間來作簡單的伸展操，只要幾分鐘就能充分舒展筋骨，活力一整天。

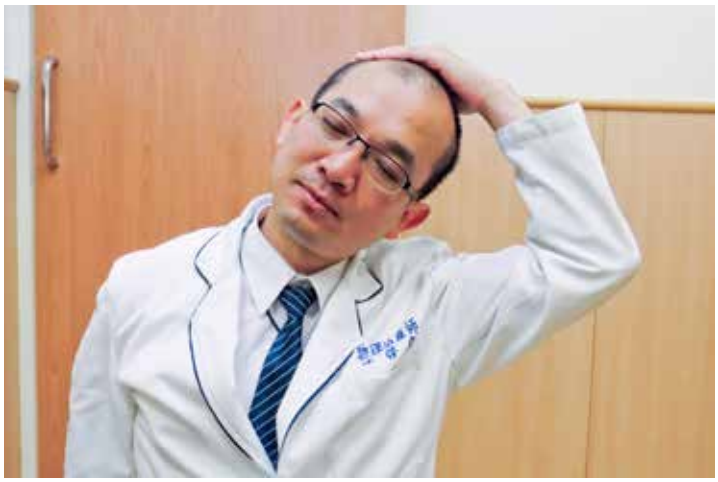
伸展操示範

一、脊椎姿勢矯正

可採坐姿。手扶屁股後面將骨盆往前推，再挺起來，讓腰椎習慣後面略略凹下去的樣子，調完後腰稍用力，腰椎正了之後，下巴往後推、頸椎回正，頭不動，雙手放在頭後方，保持耳朵在肩膀上面，肩膀往後擴胸，伸展胸大肌也訓練後背肌群，反覆做，肌肉可以放鬆，至少維持三秒、十次。

二、肩頸側邊拉筋

坐在椅子上，先左側手指扳住椅子，協助保持肩膀固定，肩膀不用力，右手從頭的左側扶著往右側拉，到緊繃位置後至少維持三秒，左側做五次後，換右側。



三、肩部往前伸展

雙手手指交錯互握反掌後往前伸展。身體挺，雙手盡量往前伸展出去。

四、臀肌訓練

採站姿，後面肌群臀肌與背肌，椅子要能支撐、身體要正，左腳保持伸直向後抬起撐五秒，換右腳，雙腳輪流至少各十次。