

用矯形座墊仍需自覺「坐直」

除了具彈力、屬軟身物料製造的保護性座墊外，市面上亦有不少據稱使用後能夠為使用者矯正坐姿的座墊產品。

湯雅思解釋：「這種座墊與使用軟身物料製成的保護性座墊不同，通常會以較硬身的樹脂製成，它們不具彈性，設計上讓使用者的腰椎較容易達到良好的生理弧度，達到改善姿勢的目的，從而達至『矯形』的效果。」

但即使使用了矯形座墊，如果本身對正確的坐姿沒有概念，依舊以不當的姿勢坐着，即使是長時間使用這類座墊，對矯形亦毫無幫助，因此使用者必須時刻留意自己的坐姿，才能幫助矯

形。

湯雅思亦提醒：「由於矯形座墊沒有彈性，而且比較硬，因此並不適合長期使用；另外使用者長時間維持『坐直』之姿勢，反而令下背肌肉群需經常發力，有機會在使用矯形座墊後令肌肉繃緊。因此需要久坐的人士應留意，無論使用的是軟座墊還是矯形座墊，必須每小時轉換姿勢，例如站立一會或做一些簡單拉伸運動，都有助舒緩背部不適。」

▲使用矯形座墊時配合正確坐姿，能夠有效改善部分脊椎問題。



▼建議工作需要長時間坐下的人最好使用座墊和背墊，以防止因久坐而造成腰痛。



行動不便者 座墊防褥瘡

除了需長時間坐下之外，部分人亦會因為身體出現問題而需要使用座墊，例如下身無法活動自如或行動不便而需要坐輪椅的人士，建議可選用透氣座墊。

湯雅思解釋，這些人士的皮膚因身體重量壓迫太久，而且無法透過活動卸去壓力，造成長期受壓的部分因缺血而壞死，形成褥瘡。這情況下可倚靠座墊來卸

去部分因長期坐下、並且無法移動而產生的壓力，以減少褥瘡形成，但注意仍須最少每兩小時轉換姿勢，保持皮膚清潔和乾爽，才能有效防止長出褥瘡。

想了解更多有關使用電腦屏幕時的脊椎保健，請掃描：



養和醫院物理治療師 湯雅思



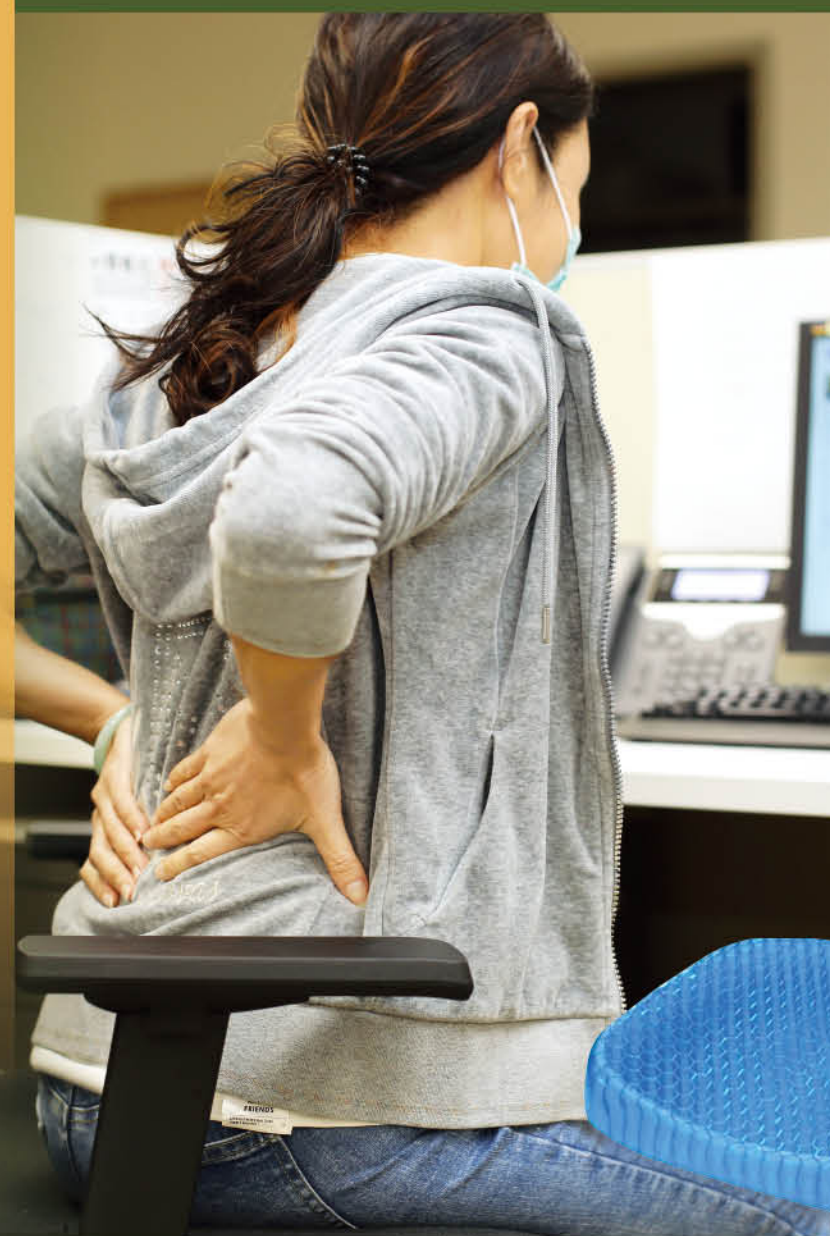
拆解座墊功效

物料、功能點樣揀？

現代人工作繁重，每天坐在辦公室可長達十小時，不少「打工仔」因而選購座墊，令自己坐得更舒適、更健康，但如果選用了不適當的座墊，隨時會對健康造成不良影響。

今期物理治療師為大家拆解，座墊對人體的實際作用、選購座墊時的注意事項、以及甚麼人需要使用座墊。

撰文：梁仲泰 設計：張均賢



人體的生理弧度在坐下時會有所改變，生理弧度改變會加大坐骨及盆骨的壓力，時間愈長會增加受傷機會。

站、坐之間的生理結構分別

養和醫院物理治療師湯雅思說：「人體脊椎有正常生理弧度。當站立時，腰椎正常會微微向前彎，形成一個向前的生理弧度，這弧度有助壓力平均分布在腰椎的軟骨、軟組織上，良好的姿勢可避免軟組織因過度受壓而受傷。惟當坐下時坐骨自然會向後移，使正常向前的生理弧度變成向後，連帶這些軟組織等都會向後移，令腰部壓力增加，並隨之增加坐骨、盆骨的壓力，當承受的壓力愈大，時間愈長，坐着的不適感覺和受傷機會亦隨之而大增。」

因此，部分人會選購座墊，希望減少坐着時坐骨所承受的壓力，從而增加舒適感，但應如何選擇呢？

記憶海綿自動塑形 保護腰骨

座墊大致可以分為保護及矯形兩種用途。

湯雅思說：「以凝膠、矽膠、記憶海綿等物料製成的座墊，大部分屬於保護用途的座墊。使用這些物料製成的座墊都較為軟身，具有『超彈力』、『黏彈力』的特性，坐下時可以增加身體與座墊的全接觸面積，將壓力平均分配在臀部與大腿上，減少坐骨、盆骨和腰部承受的壓力，令肌肉放鬆。」

記憶海綿類的座墊，使用時可平均承托使用者的重量，其高彈性令使用者在使用座墊期間達到自動塑形，能為用家卸力及將壓力平均分配，配合透氣、無縫和防滑設計，為久坐的使用者增加舒適的感覺。

湯雅思提醒：「從事文職或工作需要長時間坐着的人，物料方面可考慮使用軟身物料的保護性座墊。但與此同時，應留意座墊很多時需配合背墊使用，才可發揮其功能，因為背墊有助支撐背部正常的生理弧度，讓使用者能保持正確坐姿，才可改善腰痛，比單純使用座墊更有效。」

▲使用記憶海綿等物料製成的軟軟身座墊可以減少坐下時承受的壓力，令肌肉得到放鬆。