



肌力不足 導致寒背

寒背令人看似缺乏精神和自信，讓人感覺懶散，其實寒背與日常習慣息息相關，例如長時間低頭看螢幕、坐姿不良或缺乏運動等。

養和醫院物理治療師徐善美表示：「一般胸椎的弧度正常應約在二十至四十度之間，若果患者的弧度超過四十度，便會稱為『寒背』。肌肉缺乏力量是導致寒背的常見原因，主因多為背部肌肉及深部頸部曲肌力量不足，令其無法正常支撐上半身重量，逐漸造成寒背問題。」

此外，部分結構性問題也會導致寒背出現，例如遺傳病、年齡和病理性原因，常見如老人或女性骨質疏鬆，亦是導致胸椎彎曲的因素。」

▶ 正常的胸椎弧度在二十至四十度之間，若果其弧度超過四十度便是「寒背」。



正靠運動

都市人長時間使用電腦、坐姿不良、或是經常看電話的「低頭族」，都是寒背的高危人士，寒背除了影響外觀，更有損健康，包括肌肉容易疲倦和心肺功能減弱。今期物理治療師剖析寒背的成因、缺點，以及教導一些日常糾正寒背的動作。

撰文：文樂軒 攝影：楊耀文 設計：林彥博



養和醫院物理治療師
徐善美



★ 整個人緊貼牆壁，雙手九十度舉起，然後雙手貼牆向上推，下巴往內收，頭頂往上拉，維持十至十五秒，有助伸展胸部肌肉。



★ 身體微曲向前，雙手以椅桌支撐，然後身體向下壓呈九十度，維持十至十五秒，有助伸展背部肌肉。



★ 站於門框或牆角前，雙腿呈弓步，雙手靠着門框，然後身體向前傾，維持十至十五秒，有助伸展胸部肌肉。

糾正寒背四組動作

易肌肉疲倦 損心肺功能

寒背有機會令患者頸部和背部肌肉容易疲倦，甚至出現痛楚。

徐善美解釋：「寒背姿勢會令胸椎的活動幅度減少，若果胸椎前彎的弧度過大，頸部肌肉便需要更用力向上伸展，腰背的肌肉也會被拉扯着，來幫助脊椎承受上半身重量，長遠容

易造成相關肌肉疲倦，也有機會造成肌肉繃緊、拉傷和擴張能力不足，出現疼痛感覺。

其次，寒背亦會影響心肺功能，由於肺部和心臟在胸椎前方，寒背時胸椎可能會壓縮肺部的空間，令其容量逐漸減少，影響日常呼吸。」

►都市人經常低頭看電話，容易造成寒背習慣，影響外觀之餘，更有機會影響心肺功能。



自行檢查 胸椎弧度

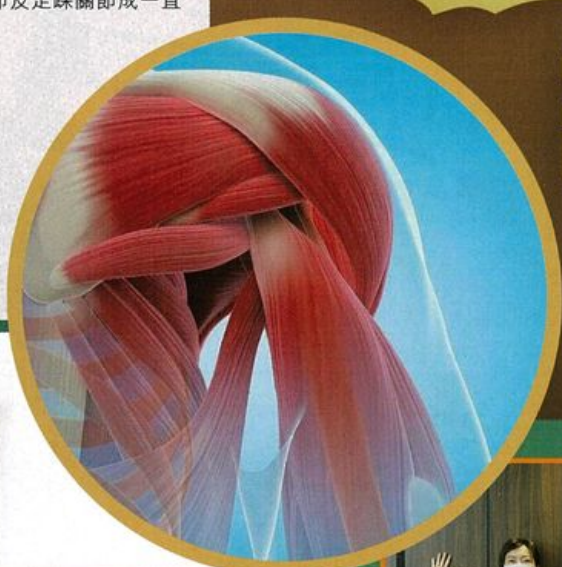
若果懷疑自己有寒背問題，徐善美指可以透過簡單方法自我檢查。

她說：「首先站在牆壁前，背部緊貼牆壁，雙手垂直，然後透過其他人協助觀察，包括評估其後腦勺能否緊貼牆壁、肩膀與盆骨是否同一直線，以及胸椎會否過度前彎等。」

另外，可以透過由測試者的耳珠垂直向下量度，檢查耳珠能否與肩膀、髖關節、膝關節及足踝關節成一直線，從而判斷是否有寒背問題。」

◀透過檢查耳珠能否與肩膀、髖關節、膝關節及足踝關節成一直線，可判斷是否有寒背問題。

▼訓練三角肌（下圖）和肩關節外旋肌（右圖）的肌力，亦有助糾正寒背問題。



日常運動有幫助

徐善美表示，大多數的寒背問題可以透過日常運動糾正，包括擴胸運動、背部伸展、三角肌和肩關節外旋肌的肌力訓練、伸展大腿前方肌肉及加強臀部肌肉力量，以及訓練頸部小肌肉。



★伏於地上，然後雙手雙腳向上抬起，維持五至十秒；有助強化背部和大腿肌肉。