

專欄



發布日期：114-06-11

現代人姿勢維持不良與常見相關肌肉骨骼病症

本文作者為醫學系學生

隨著經濟的發展，以往傳統體力勞動型社會逐漸轉型成現代腦力勞動型社會，如此轉變帶來不只是日新月異的科技，同時也帶來了更多新形態的文明病。雖然因農務而導致之肌肉骨骼損害比例下降，但現代人久坐的生活習慣、3C產品的使用與姿勢維持不良，卻可能帶來更隱密長遠的憂患。

想像正常人體的構造是積木結構，肌肉就像彈力繩一樣提供適當的張力維持骨骼(積木)間的平衡，結構的維持需考慮張力、力矩及重力所帶來的影響，當肌肉收縮時繩子間距離會縮短，而使後端關節能向肌肉起點靠近，方向與前後位置非常重要，例如二頭肌收縮時能使手肘屈曲，反之亦然。針對不同肌群，常以其收縮時會對關節產生屈曲(flex)或是伸展(extend)來歸類。然而，肌肉也有類似彈性疲乏的效應，當某些肌群過度使用或過度虛弱時，會逐漸無法回到自然張力的狀態，而隨之移動的骨骼也會為了適應新的張力變化而代償實質位移，可能更加深肌肉緊繃疼痛或神經壓迫，是為惡性循環。

是桌子椅子高度不適當而蜷曲上半身(也就是駝背)，使胸肌過度活化，背側菱形肌過度拉伸。這些動作如維持過久，沒有適度伸展運動時，便可能長期累積而導致UCS。長期使用手機且低頭駝背等習慣，或是重訓只著重胸部訓練而長期忽略背部肌群的訓練，也都是UCS的高風險族群。

有上交叉症候群，那當然也有下交叉症候群Lower Cross Syndrome(LCS)，與UCS有相同概念，而這次的不平衡來源於下半身：腹部、臀部、下背部與大腿肌群，從左上腹部肌群至右下臀大肌、臀中肌為虛弱肌群連線；反之，從右上豎脊肌、腰方肌至左下屈腕肌群(髂腰肌、闊筋膜張肌)的連線，正是過度收縮緊繃之肌群，肌肉強弱的改變會在圖中產生逆時針的力矩，因此常見前凸後翹的姿勢。LCS一樣會導致肌肉或關節疼痛，或是姿勢代償的改變，如骨盆前傾、腰椎前凸增加和膝關節過度伸展(hyperextension)，長期可能產生椎間盤退化、腰椎病變等等病灶。久坐的姿勢其實就是讓髋關節長期處於屈曲的狀態，也就是使屈腕肌群(髂腰肌、闊筋膜張肌)和豎脊肌過度收縮，如沒有意識去調控骨盆之位置，骨盆前傾可能連帶使腹肌及臀肌功能被弱化。

久坐、少運動和姿勢維持不良為UCS與LCS的高風險因子，然而因現代生活習慣和科技的使用，許多人可能無法自覺姿勢歪斜或僵硬，因此除了在尚未產生疼痛前進行運動，強化弱肌群，伸展強肌群，也要注意身體相應的變化。以UCS的預防來說，平時可加強前鋸肌與頸屈肌，維持頭部中立位，使用按摩球放鬆上斜方肌與胸肌。如平時發現頸紋加深、頸前傾和肩胛不穩定的情形，應特別注意日常姿勢與UCS的可能性；以LCS的預防來說，平時可加強腹肌與臀肌，避免臀部過度後傾或前傾，伸展屈腕肌。如平時發現直立時膝關節紋路加深(膝關節過度伸展)、骨盆前傾和下背痛的情形，則需檢視是否有LCS的可能性。雖然運動也十分重要，但日常生活的姿勢卻影響更大更長，因此平時更需注意自身姿勢的維持，以避免嚴重的肌肉骨骼症狀。

[回上一頁](#) >

▼ 展開