

讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail:hket-lifestyle@hket.com

撰文：梁慧珍

攝影：曾宥為

編輯：周美好

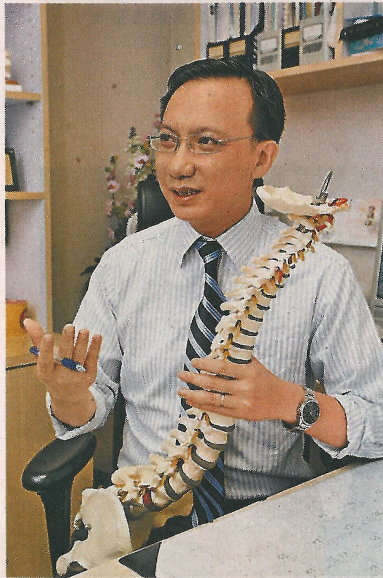
美術：勞偉健

示範：Jessica@Gaiety

### 寒背導致肌肉不平衡

**事**實上，寒背病人 9 成以上都是姿勢性寒背，因用電腦打機睇書姿態不當所致，很多更是自細寒背「寒」到大，錯誤姿勢早習慣成自然，從不為意自己有寒背。註冊物理治療師林偉雄解釋：「正常脊骨有 3 個生理弧度：頸椎前弧、胸椎後弧及腰椎再前弧，所謂寒背，意指胸椎部分後凸不平情況較正常弧度加劇，因而形成頭向前傾、兩個肩膀向前彎的姿勢。」

你可能以為寒背最多只影響外觀，但其實長期寒背，會造成肩胛前後肌肉有不平衡，出現前胸肌肉過緊，但後背肌肉過弱情況。「久而久之，韌帶被過度牽拉，肌肉便會勞損發炎，使肩頸上背膊頭產生疼痛、繃緊，甚至有可能導致關節退化或錯位，令胸椎、頸椎周邊的神經受壓，出現手部麻痺的徵狀。」



▲ 林偉雄表示，姿勢性寒背是累積性問題，如不矯正，除了影響外觀，有可能造成肌肉勞損及關節退化，不能輕視。

「無」。但口講無憑，想知自己  
有無問題，建議找一幅牆，  
以腳踭緊貼背靠站立，假如  
發現後尾枕、肩胛骨未能輕  
易貼牆，腰間又無虛位放入  
手掌……那麼 sorry 也要講  
句：其實你是寒背人，只是  
不自知而已。

若問你有無寒背？  
你可能不加思索已答

### 針對性肌肉強化伸展

不想小病化大，惟有靠自我姿勢糾正、改善配環境，再配合強化及伸展運動，把已弱化的背肌強化，同時伸展柔軟度不足已繃緊的胸肌。「運動一定要針對性才會有效，否則像胸肌，明明已繃緊，你還繼續做器械推胸去鍛練，只會更令寒背情況加劇。你見很多大隻佬都有點寒背，就是因為不注意肌肉平衡，只顧做推胸忽略後背肌的訓練所致。」

問到成年才靠運動矯正寒背，效果會否不及用寒背帶治療來得理想，他很肯定的答：「我不建議用寒背帶，因為是被動治療，戴着它拉直個人姿勢是可以矯正，但肌肉不會有自行調節及強化作用，戴得多只會形成倚賴。矯正寒背一定要做主動治療，就算成人肌肉柔軟度隨年月已減弱，關節也相對較僵硬，但隨時間做運動也會有明顯改善，一般約 1-2 個月已可見療效。」嘿！才 1-2 個月就可「KO」寒背，聽來都算容易。「真的，要矯正寒背不難，很多寒背人你一提醒也可以站直個人，問題只是沒提點，便會忘記罷了。」

要找個人幫你時刻執正姿勢，當然無可能，幸好辦公室的牆很多，建議你行開行埋去廁所 pantry，可以順便找幅牆來企，自我監測站得直不直，日久自有輔助矯正寒背的作用。



◀ 伸展胸大肌動作：  
人站門框中間，兩  
手舉高靠在框上，  
手肘維持 90 度直  
角，上身挺直，下  
肢一腳踏前以弓字  
步下蹲。

### 矯正運動

針對寒背的強化肌肉及伸展肌肉運動，一日最好練習 3 次，每個動作進行時需要有拉扯感，以維持動作 10 秒，重複 5-6 遍為之完成。

▶ 伸展胸椎動作：因  
地深吸力之故，寒  
背人易有前傾習  
慣，做此手肘伸  
直、雙手拉高並  
拉後動作，可反  
方向伸展胸椎，  
改善胸椎後弧  
幅度。



▶ 強化肩胛骨動作：  
人坐直，頭平望，  
雙手扣起放後枕，  
手肘盡量拉開。

