

2014.6.25 經濟日報訪問--林偉雄物理治療師 『攤沙發惹的禍-睇波睇到周身骨痛』

經濟日報

2014年6月25日 星期三

撰文:梁慧珍 攝影:陳偉能 主圖:Thinkstock 編輯:周美好 美術:郭晉琴 示範:Monkey@Gaiety 讀者意見專線:傳真 2516 9969 E-mail:hket-lifestyle@hket.com

C8
醫健營

12—3—6。
12—4。
以上數字，
並不是密碼，
而是球迷捱夜睇波的時間表變動。
隨着世界杯就快進入 16 強，
球迷大都愈睇愈興奮，
亦開始愈來愈腰痠骨痛……
如不想小痛變大件事，
以下的無痛睇波備忘，
球迷請謹記。

攤沙發惹的禍 睇波睇到

6式
防痛運動

1) 針對頸椎: 伸縮下巴動作, 先合十雙手貼着下巴, 再頭後往縮離開指尖, 維持動作 3 秒後放鬆, 重複 10 次。因睇波投入時人多數會頭向前傾, 此動作可給頸椎作反方向伸展。



解讀不當睇波姿勢

* 坐地睇波: 不論是標高脚或是盤腿坐, 盆骨都會後傾, 使正常前弧的腰椎形成反方向 C 形的彎曲, 大大增加腰椎關節的壓力, 甚至有造成關節錯位的可能。若坐硬地沒加軟墊, 坐地標高腳這坐姿更會令坐骨底滑囊增加受壓磨損, 可以引致滑囊發炎。

* 躺坐睇波: 窩在沙發或床上睇波, 最易睇到入左倚右靠壞晒姿勢, 常見會以沙發扶手、頭枕、咕啞等墊高個頭來睇, 由於這不是正常承托頸椎弧度的高度, 對頸椎及腰椎都會額外增加壓力。而假如睇波夜唔覺意睡着了, 一覺扎醒更可能已很傷頸, 出現類似落枕的頸部肌肉痙攣狀況, 又或關節錯位。至於坐在床上伸直腳睇波, 其實更會令坐骨神經線被牽拉, 增加坐骨神經痛風險。



桂

神(黃興桂)話齋, 睇好波有今生無來世, 十多日下來, 晚晚捱夜睇波的打工仔球迷多的是。但計計數, 賽程還有兩個多星期, 想必自己更「捱得捱」, 一定要懂得保養身體, 尤其面對周身骨痛時, 相對於認為捱夜有骨火骨痛而一味飲涼茶, 我更相信很多人睇波睇到腰骨痛, 是與不當姿勢及缺乏休息有關。

防痛: 熱敷+坐姿+伸展

吓! 條頸唔唔? 聽落都幾恐怖, 臨床他指這情況通常與兩種徵狀有關, 一是急性肌肉痙攣, 二是急性椎間盤突出, 前者一般人都可能發生, 後者則多為有隱藏症患者才會併發。事實上除了姿勢因素外, 另一球迷容易周身骨痛的原因, 其實是缺乏休息睡眠。试想, 我們日間返工肌肉已長時間繃緊, 再到夜裏又攤坐沙發床上睇波, 肌肉根本沒時間休息放鬆, 亦會影響血液循環, 令代謝物乳酸更易積聚, 於是肌肉愈是捱夜睇波便愈繃緊, 很易出現痙攣痙攣狀況, 亦即類似落枕(俗稱頸痛)的頸部肌肉痙攣。」論處理方法, 他指一般經適當熱敷、活動伸展及糾正姿勢後, 痛感應可在 1 至 2 日內減退, 如仍感不適便應進行檢查原因。

痛處: 腰頸是重災區

註冊物理治療師林偉雄表示:「睇波旺季時有球迷因痛症求診, 大多是由於在家睇波時姿勢不當, 加重腰頸壓力所致, 最常見是『睇波睇到頸』, 一覺醒來便腰痛到動彈不得的個案。但應在平日心平而論, 他們當中很多本身也是已有腰患, 或有隱藏腰患。」

他強調, 本身如無痛無病, 很少會因為睇 1 個月波而引發勞損退化問題, 最多是都市人多少有點肩頸腰痛, 在不當姿勢下睇波睇得十多廿日, 因短時間內增加了關節壓力及肌肉負荷, 可能令痛症惡化, 加劇了痛感及關節僵硬程度, 令人周身骨痛感到不適。「最擔心反而是有潛伏脊椎損傷、早期脊椎退化(骨刺或退化性關節炎)或輕微椎間盤突出的個案, 他們真的有可能因密集式的不良睇波姿勢影響, 令隱藏的腰患痛症給明顯誘發出來。」

分析有隱藏腰患的原因, 離不開日常生活坐姿站姿不正確、缺乏運動, 而針對腰疼位置更可能與過胖因素有關。「由於今屆世界杯是夜波關係, 不少人會選擇留在家裏攤在沙發或床上睇波, 變相在睡魔急 call 下更易坐歪坐樣, 出現拳頭壓頸、墊高頭、盤腿跪着腳等不當姿勢, 而這亦正是令頸椎及腰椎壓力大增的元兇, 令有隱藏腰患者可能睇波睇到頸着後, 一覺醒來可能已痛到條頸動彈不得。」

至於急性椎間盤突出則更大件事, 因為徵狀會很痛, 通常病人都形容十分痛足有九分。[發病多數會是睇着扎醒時, 或是久坐起身換姿勢轉向的瞬間, 突然出現劇痛及關節活動幅度大減的表現, 例如腰椎的椎間盤突出的會彎不到腰, 頸椎會有一側方向轉不到, 甚至不能抬頭, 這些都是很常見表現, 遇此情況亟需接受診治處理。]

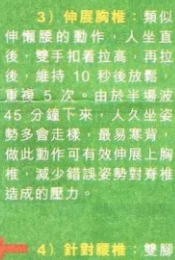
為免小痛化大, 他建議球迷在開始漸見周身骨痛的當下, 可以做好 3 件事, 以防痛自保:

1. 熱敷: 有助放鬆肌肉及加速血液循環, 令積聚的肌肉代謝物加快排走, 建議每晚開波前可給重災區腰頸位置做熱敷 15 分鐘。
2. 姿勢: 一場波 90 分鐘, 半場時一定要起身活動一下身體, 飲水好, 伸懶腰又好, 務求使自己不會維持同一姿勢大長時間, 以免令帶關節過度伸展。另外坐姿上, 亦必須提醒自己臀部要貼着椅背, 有需要亦可加腰墊以保持腰背弧度, 且不要在沙發床上盤腿坐或直腳坐, 以免增加腰背壓力。
3. 伸展: 半場時適當做些針對腰頸的伸展運動, 一來可提神, 二來亦可拉鬆腰頸肌肉關節, 解除腰頸壓力。

周身骨痛?!



2) 伸展頸肌: 人坐直身體, 一手放臀部下方作姿勢穩定, 另一手打側輕按頭至感覺頸部肌肉有牽拉感, 維持動作 10 秒後放鬆, 每側各重複 5 次, 先完成一側再到另一側。



3) 伸展胸椎: 類似伸腰的動作, 人坐直後, 雙手扣着拉高, 再拉後, 維持 10 秒後放鬆, 重複 5 次。由於半場波 45 分鐘下來, 人久坐姿勢多會走樣, 最易寒背, 做此動作可有效伸展上胸椎, 減少錯誤姿勢對脊椎造成的壓力。



4) 針對腰背: 雙腳腳頭站好, 手放後腰將腰往前推, 維持動作 3 秒後放鬆, 重複 10 次。此動作可伸展腰背, 解除因維持錯誤坐姿令腰推呈反方向 C 形的壓力。



5) 拉鬆腿背: 同樣雙腳腳頭站好, 人俯身, 垂手沿外膝往下滑行至有牽拉感, 維持 10 秒後放鬆, 每側各重複 5 次, 先完成一側再到另一側。



6) 伸展腰背: 人坐着, 雙腳踏地放平, 一手扣在椅背上, 借力使上身往側旋轉, 同時另一手可放外腿側增加牽拉感, 維持 10 秒後放鬆, 每側各重複 5 次, 先完成一側再到另一側。



▲林偉雄指出坐地睇波又沒加軟墊, 有可能令坐骨底滑囊增加受壓磨損, 引致滑囊發炎。