

改善寒背小工具 TOOLS FOR POSTURAL CORRECTION

工具一：辦公室坐墊

正確的坐姿是應該坐著整張工作椅，使背部貼緊背墊。大部份的工作椅的椅背支持不足，我們應尋找一個好的脊椎承托背墊放在椅背，以能支持整個背部及脊骨。以下介紹的是本中心推介的坐墊之一，適合有腰椎頸椎問題的人士使用，減低腰椎壓力。



Embrace Airplus 充氣式坐墊(加拿大製造)

1. 內置氣囊，可自行調校至適合使用者的腰椎弧度，有效承托腰背生理弧度，保持腰背挺直
2. 氣囊亦備有外置帶，可按使用者的身高而調節高低
3. 坐墊的物料硬度適中，同時提供足夠並舒適的承托



以上的調校非常簡單，不用片刻便可令坐墊適合用者身型。充氣式坐墊可置於**汽車坐位**，**辦公室座椅或梳化**上，令使用者可保持良好的坐姿，提升脊骨的健康。此外，正確的使用方法亦十分重要，如臀部要盡量坐入，把坐墊升高至腰部。

工具二：Back Magic 家居背部伸展器

Back Magic是一個由美國進口的簡單、安全及易於使用的家居背部伸展器。它能有效地減少背部疼痛及僵硬：

- 改善姿勢
- 增加脊椎活動幅度
- 糾正背部的生理弧度
- 放鬆緊張的背肌



Back Magic有三個不同弧度調度，可供不同柔軟度的人士使用。只需**每天放鬆躺臥在“Back Magic”上兩次，每次五至十分鐘**並配合工作時的正確姿勢及定時練習頸背伸展運動，便有效地趕走背痛及減少肌肉緊張，減少寒背姿勢。



為減少使用紙張，我們開始同步以**電子方式**發送資訊，倘若大家希望**改以電郵的方式**收取本中心的物理治療資訊，可電郵info@wppc.hk 或致電 2355-7355通知我們。

Warren & Partners Physiotherapy Centre
啟康物理治療中心

紅磡黃埔 Hung Hom Whampoa Tel: 2355 7355
3A, 3/F, Yun Tat Commerical Bldg., 70-74 Wuhu St., Hung Hom, Kowloon.
尖沙咀 Tsim Sha Tsui Clinic Tel: 2723 1199
4/F, Cheong Hing Building, 72 Nathan Road, T.S.T., Kowloon

荃灣南豐 Tsuen Wan Clinic Tel: 2498 7123
1501A, 15/F, Nan Fung Ctr., 264-298 Castle Peak Rd., Tsuen Wan

啟康物理治療資訊

2013年
第一期

物理治療師

林偉雄

物理治療師
Mr. Warren LAM
B. Physio(Aust)
PgD. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

陶麗敏

物理治療師
Ms. Susan TO
B.Sc. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Grad. Cert. Man. Ther. (Aust)
Cert. Infant Massage Instructor
Cert. Kinesio Taping Practitioner

岑獻恩

物理治療師
Mr. Benjamin SHUM
B. Physio(Aust)

物理治療服務

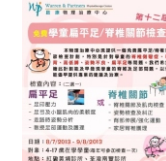
- ❖ 肌肉、骨骼及關節毛病
- ❖ 運動受傷及復康
- ❖ 麥根斯腰頸治療
- ❖ 懷孕前後及失禁後護理
- ❖ 神經科症狀
- ❖ 兒科症狀
- ❖ 嬰孩按摩教授
- ❖ 針灸及痛症治療
- ❖ 家居物理治療
- ❖ 健康講座
- ❖ 健康用品處方
- ❖ 運動處方及跟進

查詢電話：
6055 3325

中心網頁：
www.wppc.hk

大家好：

不經不覺，我們的紅磡診所遷往現址已有一年時間，現在的診所提供更寬敞、舒適的治療環境，並引進更多的治療設備，能提供高質素的物理治療服務予大眾。



我們於暑假期間舉行的十二屆「免費學童脊椎關節/扁平足檢查」，已完滿結束，今次我們一共替81位學童檢查足部及脊椎，提供專業的意見及教授一些家居運動和姿態糾正。錯過了的朋友敬請留意明年6月份留意本中心的網頁 **www.wppc.hk** 或參閱本資訊的消息。

岑獻恩物理治療師 (Benjamin Shum) 於七月中加入我們的專業團隊，他畢業於南澳洲大學，考獲物理治療學士學位。岑先生曾擔任當地的澳洲足球隊的隊醫，工餘時亦熱愛運動，參與功夫、詠春及三項鐵人的訓練。他的治療專長包括：手法治療及關節舒整治療、脊椎治療及運動創傷治療及復康。

鑒於租約問題，**康怡診所**已於本年二月份正式停止服務，如有不便之處，敬請見諒。如閣下對本物理治療資訊有任何意見或疑問，歡迎致電23557355或電郵info.wppc.hk給我們。又或可登入我們的網站www.wppc.hk瀏覽過去的資訊，專題，問題解答及報章專訪等。

荃灣診所：新增診症時間及體外衝擊波治療儀 (ESWT)



為了提高治療的質素及效果，啟康物理治療**荃灣診所**於今年10月起亦同步引入體外衝擊波治療儀，用於治療各種肌肉、筋腱及骨骼組織的勞損痛症。由於它能準確地調節衝擊波的聚焦深度(由皮下5mm至40mm 不等)，因此可按照傷患的深淺作針對性治療，配合物理治療及護理，效果非常顯著。

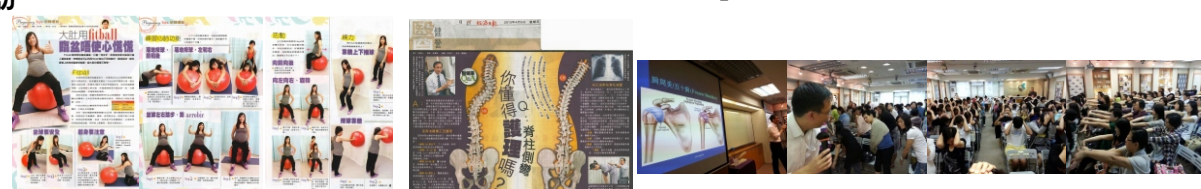
本中心的 荃灣診所 已更新診症時間，詳情如下：	星期一至五	上午9:00 - 下午1:00
	星期一、三、五	下午3:00 - 下午8:30
	星期二、四	下午3:00 - 下午7:30
	星期六	上午9:00 - 下午2:00

荃灣南豐診所地址：**新界荃灣青山公路264-298號南豐中心15樓1501A室**
電話：**2498 7123** (敬請預約)

啟康動態 (2012年10-2013年9月份)

主題	日期	機構	主講物理治療師
肩頸痛工作坊	12年11月07日	聖公會呂明才中學(華富邨)	林偉雄物理治療師
腰頸痛之預防及治療	13年 4月20日	禮賢小學暨幼稚園	林偉雄物理治療師
子女成長健康-運動篇	13年 4月20日	荃灣官立小學家教會	陶麗敏物理治療師
辦公室自療：穴位按壓治療	13年 5月16日	教育出版社有限公司	陶麗敏物理治療師
兒童常見足部問題及檢查	13年 5月25日	香港優質家長學會	林偉雄物理治療師
常見下肢筋肌勞損	13年 6月04日	Maidenform (Asia) Ltd	林偉雄物理治療師
踢走腰頸痛	13年 6月28日	CA Network	林偉雄物理治療師
婦女常見上肢筋肌勞損	13年 7月26日	CA Network	林偉雄物理治療師
踢走腰頸痛	13年 8月23日	Dreamwork International	林偉雄物理治療師
常見下肢筋肌勞損	13年 9月04日	Dreamwork International	林偉雄物理治療師
辦公室腰頸痛	13年 9月10日	Bayer Material Science Ltd	林偉雄物理治療師

機構	專訪主題	日期	受訪物理治療師
經濟日報	「脊柱側彎 你懂得處理嗎」	13年 4月05日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「大肚用fitball 臨盆唔使心慌慌」	13年 8月份	陶麗敏物理治療師





惱人的都市病(六)之肩頸膊上背痛 趕走『寒背』壞習慣: NO MORE SLUMP OR SLOUCH!!

脊椎結構及生理弧度

脊椎由**頸椎**、**胸椎**、**腰椎**、**骶椎**及**尾骨**組成，周圍有不同韌帶與肌肉保護，支撐脊椎，令身體保持直立姿勢。



脊椎的生理弧度(圖1)分為前凸(頸椎、腰椎)及後凸(胸椎、骶椎)，但如果時常低頭彎身工作，容易出現頸部傾前及寒背的姿勢(圖2)。彎身(Sloughed back)的工作姿勢令胸椎過份彎曲，增加脊椎韌帶負荷，同時令胸肌和上背肌肌力不平衡，久而久之胸椎變緊，形成寒背姿勢，更令肌肉勞損，神經線受壓等等。

寒背的壞處

寒背不會立即引起嚴重的健康問題，但肩膀上背部向前傾，會影響肺容量，亦會影響外觀，給人印象有垂頭喪氣、自信不足的感覺。

長期的寒背令**肩前前後後肌肉出現不平衡**，如前胸肌肉過緊，但後背肌肉過弱。久而久之，肌肉過份疲勞後，容易出現勞損發炎，令**肩頸、上背、肩膀產生疼痛、繃緊**，甚至有可能導致**關節退化**，或出現胸椎、頸椎周邊的神經受壓，出現手麻痺的徵狀。

寒背的成因及種類

寒背主要是形容患者背部**胸椎部位過份向前彎**，加上**雙肩前傾**。寒背的成因，主要分為**結構性**及**非結構性**兩種。

結構性寒背的成因，包括舒曼氏症(Scheuermann's Disease)、神經及肌肉疾病、感染性和腫瘤病變及少數的先天性病因等，令患者的胸椎變形，這類患者的彎曲度可多達四十度或以上，同時其彎曲度不能以姿勢動作去矯正彎曲度。這類患者需要較長時間治療，亦有可能需要配戴支架(Orthosis)來矯正彎曲度，或可能會則要考慮以手術治療嚴重的個案。



非結構性的寒背一般是較輕微的程度，這類寒背透過物理治療及運動糾正後，情況大多會有改善。非結構性的寒背成因，多與日常習慣有關，如患者覺得**挺直腰背較費力**，便彎腰駝背；或有些青少年由於**自信心不足**，及女孩子亦可能因胸部發育而感到尷尬，故以寒背來掩藏。**書包過重**，**電腦及智能手機**的普及，亦令寒背變得容易出現。

談到『寒背』，大家會想到學生的書包越來越重，形成孩子『寒背』姿勢。其實文職人員也是『寒背』的高危一族，因為經常長時間坐著使用電腦，容易忽略正確坐姿而形成『寒背』陋習，令上背頸部的痠痛日漸加劇，甚至出現上肢麻痺徵狀。在我們的求診人士中，不少頸肩膊痛的患者也會有『寒背』的情形，要根治痛症，除了治療痛楚及放鬆肌肉，改正姿勢及強化頸背才能預防痛症復發，有助減慢退化。

寒背的自我評估方法

只要進行簡單的測試，可知道自己是否有寒背的問題：

- 1)赤腳站立，自然地背貼牆
- 2)眼望前方，檢查：



寒背的怎麼辦？

1. 正確坐姿

由於大多數『寒背』是由於姿勢不正確所引起，所以大家首要是糾正姿勢，尤其是工作的坐姿，正確的坐姿是應該坐著整張工作椅，腰部要貼著椅背挺直，耳朵、肩膀及髖關節成一直線，定時留意自己頭頸及上背有否傾前。大部份的工作椅的椅背支持不足，應尋找一個適合的脊椎承托背墊放在椅背，以能支持整個背部及填補腰椎弧度的空間(圖四)。此外，更要避免長時間維持同一姿勢，應每30至45分鐘做一些簡單的鬆弛運動等。

2. 練習強化及伸展運動

市面上聲稱有效改善『寒背』的『**寒背帶**』，是**被動及短暫性**的做法，有機會造成依賴性，不建議長時間使用。故此**正確而有效的方法是主動鍛鍊及伸展相關的肌肉**，減低頸腰背的壓力，如每天在家進行5-10分鐘的頸項及上背的伸展運動(見圖)，並配合一星期2-3次全身性的運動如游泳、急步行、跑步或以站立進行的球類運動，對改善姿勢亦有很大幫助。

圖四 坐椅背椎承托背墊
正確使用時，背墊的凸出部份，應對著腰椎的弧度



改善寒背姿勢-胸椎頸椎舒展及肌肉伸展運動 SLUMP BACK MOBILIZING & STRETCHING EXERCISES

以下介紹的『寒背』針對性運動，適合一般人士練習，籍以活動胸椎頸椎關節，減少肌肉繃緊，如在練習過程，發覺有任何不適、疼痛加劇至停止後亦有不適，應停止並請教物理治療師。

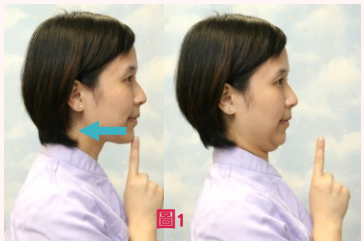


圖1.『收下巴』糾正頸部姿勢：手指放下巴前(a)，眼保持向前望，頭部水平向後移(b)，停留2秒後放鬆，重覆5-10次

圖2. 伸展肩部：雙手放背部，肩向後提升及拉直，慢慢向後提高，頸保持平直，停留10秒後放鬆，重覆5-8次

圖3. 伸展上背：雙手扣指伸直，慢慢向上舉高，頸伸直，停留10秒後放鬆，重覆5-8次

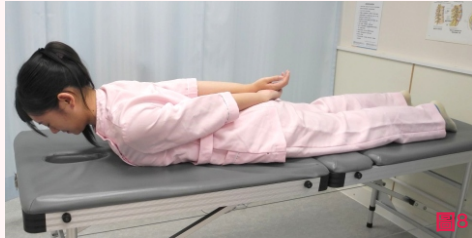
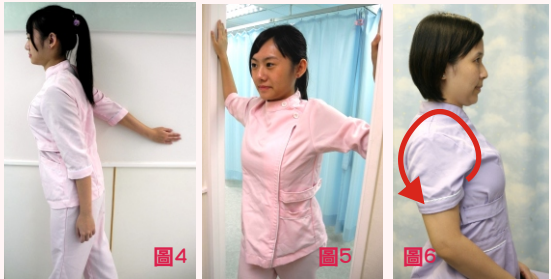
圖4. 伸展上臂/肩部肌肉：站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向外轉出，至感到上臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆

圖5. 伸展胸肌、糾正寒背姿勢：站在門框或牆角，手提到肩部高度，身向前傾至胸前感到拉緊，保持10秒，重覆10次

圖6. 活動頸肩肌肉：肩膀上提並向後轉，重覆5-8次(亦可向前轉向)

圖7. 俯臥背伸：躺下俯臥，手放肩膀，然後手慢慢伸直，將上半身撐起，腰背要放鬆，停留2秒後放鬆，重覆5-10次

圖8. 上背強化運動：俯伏地上，手放身旁，眼望前，然後慢慢把上身向後屈起至胸骨離地，維持5秒，重覆10次

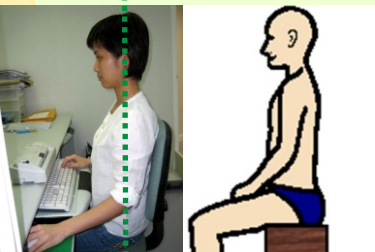


錯誤姿勢



圖二 寒背的工作姿勢：
寒背/ 彎身(Sloughed back)的工作姿勢，令
1) 腰椎的生理弧度消失
2) 頭部前傾
3) 胸椎弧度過份彎曲

正確姿勢



圖三 正確的工作姿勢：
1) 坐著整張工作椅
2) 腰部要貼著椅背挺直
3) 耳朵、肩膀及髖關節成一直線
4) 定時留意自己頭頸及上背有否傾前
5) 應尋找一個適合的脊椎承托背墊放在椅背

結語

由於每人的身體狀況不同，應由物理治療師檢查後處方一套針對性運動，強化肌肉後，要時常保持正確的坐姿或站姿就不會太難。

習慣難改？！看看改善寒背小工具

見後頁