

不良姿勢知多少？

1. 為甚麼會容易腰酸背痛？

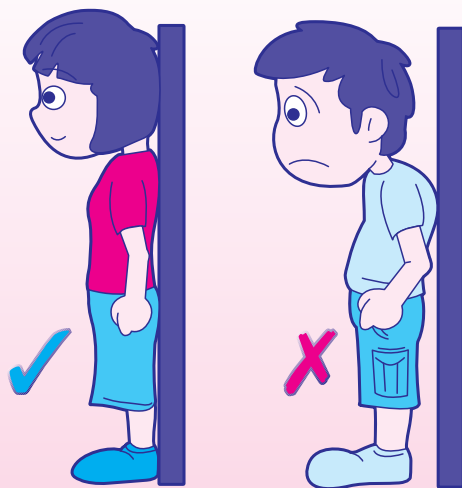
日常生活中如果長時間固定在某位置或做重複性的動作（例如：玩電子遊戲或使用電腦），會引致肌肉疲勞。長期的姿勢不良，做不適當或過劇烈的運動、過胖，都可引致韌帶和軟骨慢性勞損，造成頸部和腰部的疲勞酸痛。

2. 為甚麼會有寒背的現象？

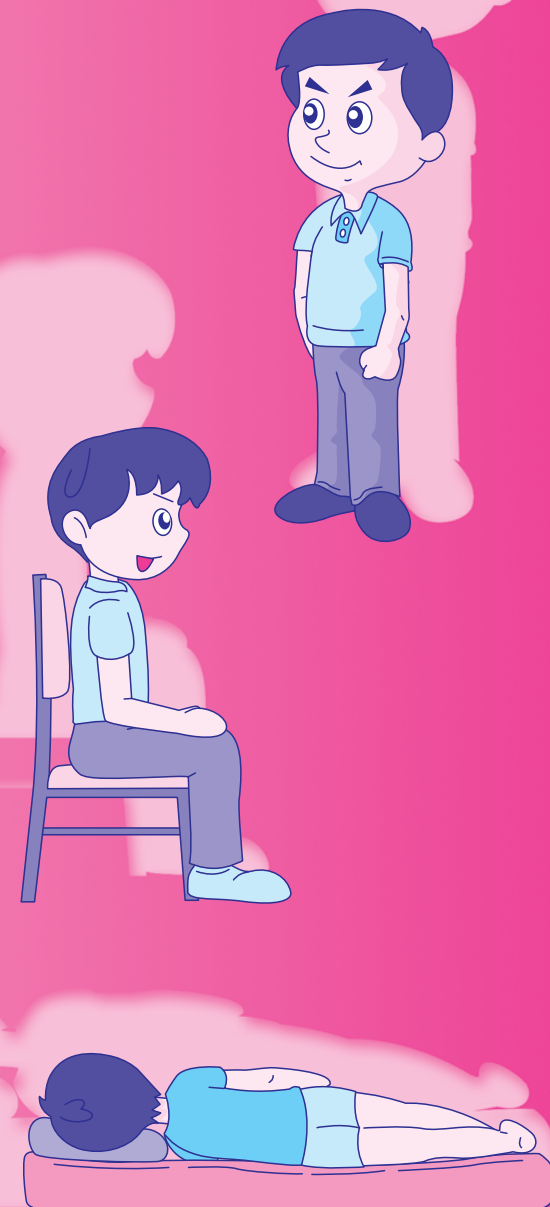
站立和走路時，習慣性身體和雙肩向前傾，以及經常彎身做功課，都會使韌帶過分伸展，容易形成寒背，這樣不但影響儀容，而且肩膀容易疲倦。寒背亦可由其他疾病引致，如有懷疑，需向醫護人員詢問。

3. 怎樣自我檢查站立姿勢？

可以使用以下的牆壁測試：背靠牆壁站立時，如果姿勢正確，頸窩和腰部與牆壁之間只會有少許的空隙（約相當於手掌的厚度）。若這個空隙減少或增加，便顯示站立姿勢不正確，有寒背現象。



良好姿勢與脊柱健康

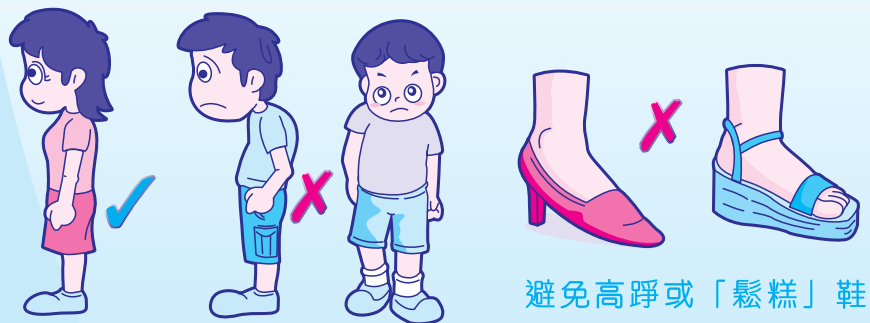
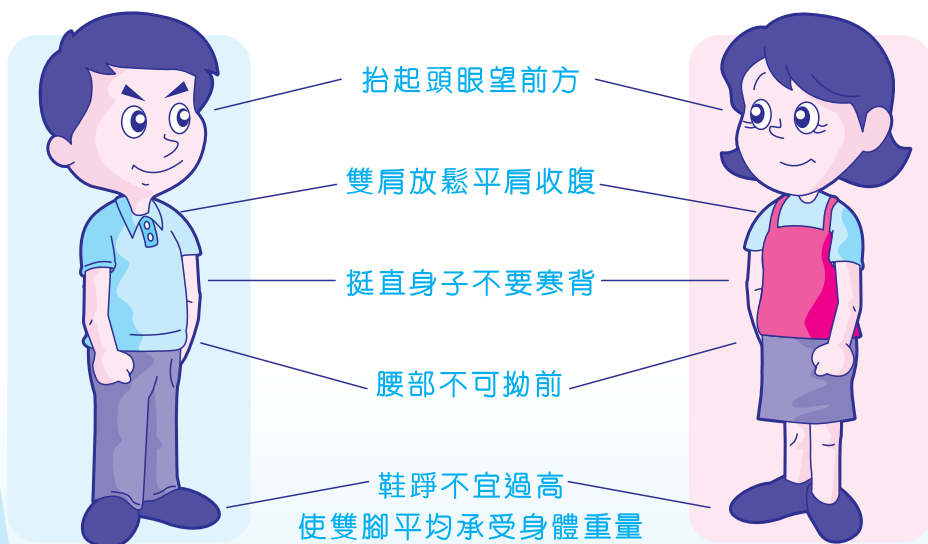


我們的脊柱，結構堅硬，是身體的主要支撐組織。脊柱上的脊椎骨與軟骨盤、韌帶、肌肉等互相配合，穩定脊柱，並使身體靈活地做到各種動作和姿勢。

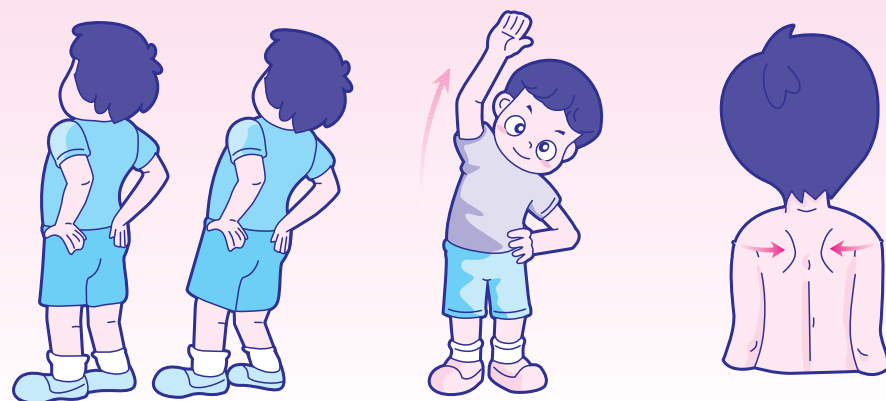
兒童和青少年時期是骨骼成長的重要階段，從小保持良好的姿勢，注重脊柱健康，不獨儀表端正，更能減少損傷和病痛的機會。

保持良好的姿勢

1. 站立或走路時



• 以下每個動作保持5秒，重複做幾下，每日可做幾次。



1. 雙手扶托腰部
2. 向後微彎

1. 雙腳微微分開
2. 單手舉高，腰部向兩邊彎側

1. 站立，雙手下垂
2. 兩肩向內收

2. 均衡飲食

肥胖會加重脊柱的負荷，預防肥胖能促進脊柱的健康，所以均衡飲食尤為重要，每天應多吃五穀類和蔬果類，適量的肉類和蛋類已足夠，油鹽糖要吃得最少。另外多進食鈣質豐富的食物，例如：牛奶、芝士、乳酪、豆腐、沙甸魚連骨等，有助保持骨骼的健康。



增強脊柱的健康

定期適量運動

適當和足夠的運動可

- 鍛鍊腹肌和背肌
- 幫助增加骨骼的密度
- 促進身體的柔軟度和耐力
- 預防腰酸背痛

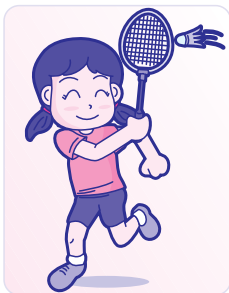
1. 帶氧運動

每星期最少做3次帶氧運動，每次大約60分鐘。例如：

跑步



打羽毛球



跳繩



游泳



背部運動

- 以下每個動作維持5秒，重複做10至15下，每日做1次。

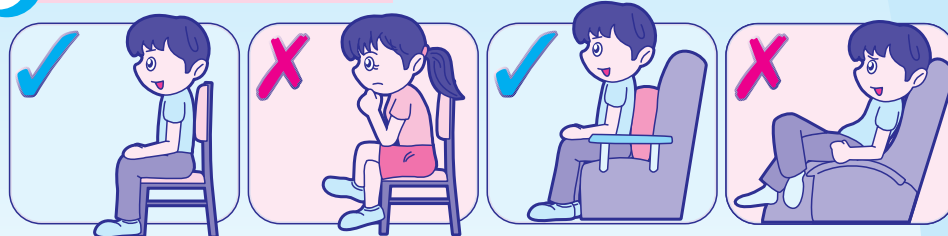


1. 平臥，雙膝微屈，雙手向外伸直
2. 雙腳向左右擺動。頭向相反方向轉

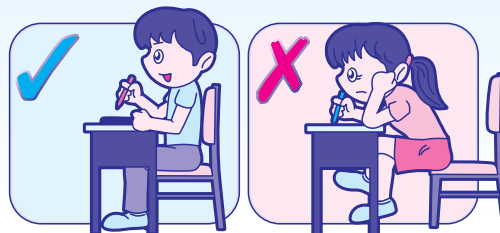


端正地坐在椅子上，頭及上身轉動，望向肩膀，手放椅背（如圖示）

2. 坐下或歇息時

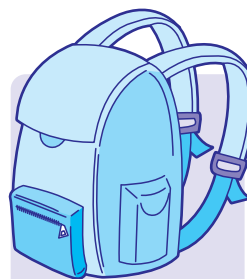


頸和背部要保持挺直，雙腳平放在地上



椅子要靠近工作檯，椅和檯的高度要適中

3. 攜帶書包時



宜用背囊式，有兩條內藏厚墊及可調較長度的肩帶。

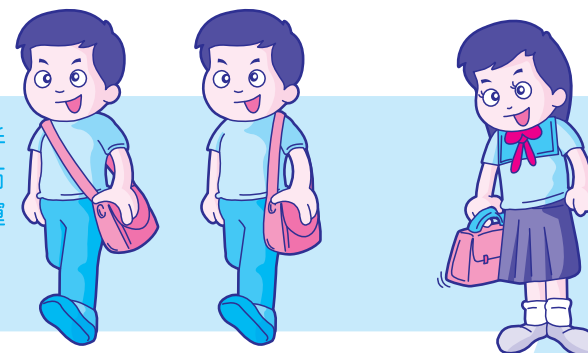


書包必須緊貼後背。
書包重量不應超過體重的百分之十。



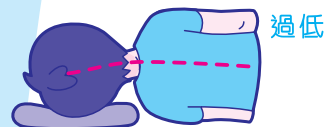
避免書包下面頂著腰部及上面離開背部。

如果用單肩或單手攜書包，便應左右手或兩肩交替運用。

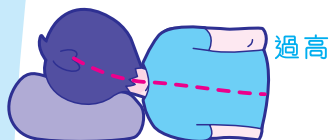


4. 睡眠時

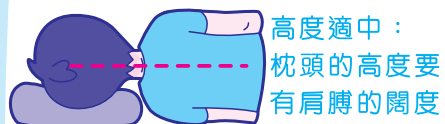
枕頭



過低

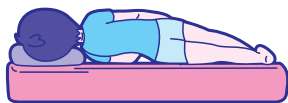


過高



高度適中：
枕頭的高度要有肩膊的闊度

床褥



太硬：
增加身體支持點的壓力

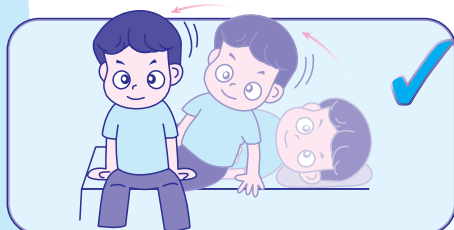


太軟：
影響脊骨的正常弧度

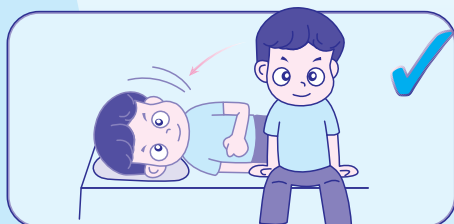
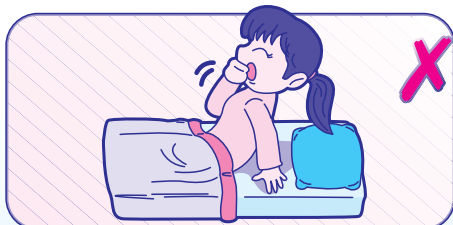


軟硬適中：
承托均勻

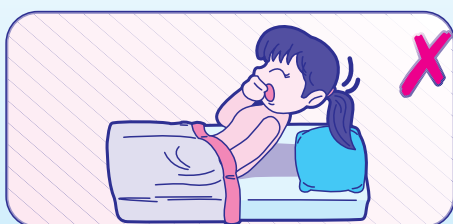
5. 上下床時



A. 從仰臥到坐在床上，先側臥，然後側身坐起



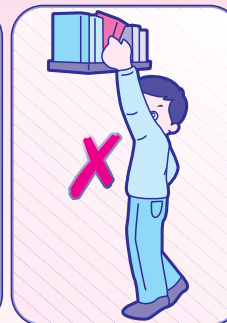
B. 從坐到臥，同樣要側身躺下



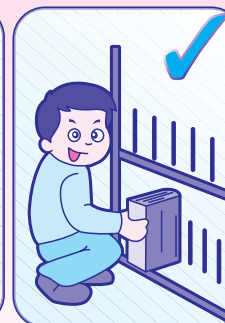
6. 移動物件時



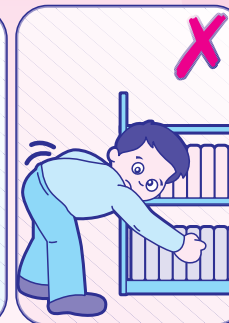
使用腳踏



避免過度
伸展上肢



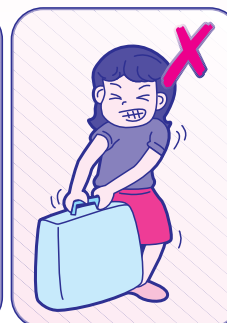
屈膝蹲下



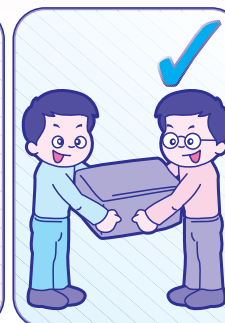
避免彎腰



把物件分開
雙手提拿



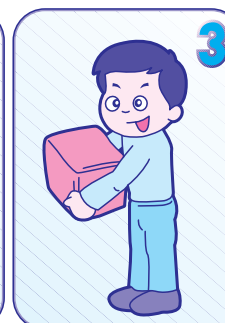
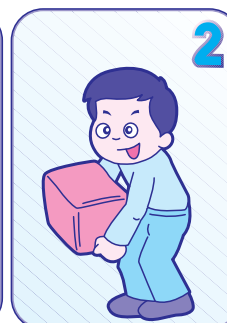
避免一次過
移動較重物件



如物件過重，
應找人幫助



不可彎腰



移動重物時，應屈膝蹲下，保持背部挺直，將身體盡量移近物件，利用腿部和肩膀的力量提起重物

不可彎腰