

久坐傷腰！40 歲粉領族上班時間 8 小時幾乎都坐著，下背部、左下肢疼痛到無法行走，就醫確認為椎間盤突出合併神經根壓迫。辦公室雖然空間窄，但專家教你六招有氧健身操，保證與痠痛掰掰。物理治療師指出，久坐又駝背，易使腰椎第四至第五節位置往後方突出，建議坐姿腰桿挺直，每 30 分鐘起身活動，平時可透過全身性有氧運動與核心肌群鍛鍊，強化其他部位肌肉，保護腰椎。

久坐易致椎間盤突出

新光醫院疼痛科醫師陳威廷表示，人體坐著時腰椎承受的壓力是站著時的 1.5 倍，如坐姿不正確會加重腰椎壓力，承受的壓力甚至會達到站立時的 2.5 倍；久坐又駝背，容易使腰椎第四至第五節位置往後方突出，若壓迫到神經，可能引起慢性疼痛。

椎間盤突出的盛行率約 1% 至 5%，好發在 30 至 50 歲間，男性多於女性，不當姿勢搬運重物者也是好發族群。

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療師李昌翰提醒久坐族，坐時挺直腰桿，最好將凳面坐滿並靠背，讓重量落在坐骨，脖子略回收，耳朵至肩膀的線與地面垂直。

另，坐椅勿太低，否則身體重量會偏到薦骨，頭也會自然往前傾，讓身體形成弧形，造成後方肌肉與椎間盤壓力。另外，坐椅勿太軟、腳勿懸空，否則腰椎缺乏足夠支撐，影響與脊柱的結構。

搬物品時，盡量將物品靠近身體，由地上抬起或放到地面時，膝蓋適時彎曲，若要搬至另個方向，應先將物品自地上抬起，接著腳踏一步，全身包括身體與臀部一起轉向，再下放物品。平日可透過全身性有氧運動，如跑步、倒退走運動，強化其他部位肌肉；做皮拉提斯、抗力球鍛鍊核心肌群，提升下背肌耐力，保護腰椎。

全文網址：

http://a.udn.com/focus/2017/04/24/27563/index.html?utm_source=udn.com&utm_medium=referral