

現代人動不動就「翹二郎腿」或「盤腿」，但汐止國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯警告，上述兩個壞習慣長時間下來容易造成骨盆傾斜、腰椎功能性側彎和兩邊肌力無法對稱等問題，甚至壓迫神經，造成血液循環不良，常有這樣習慣的人最好多加運動、訓練肌力。

塗雅雯說，翹二郎腿的動作有伸展髖關節及小腿肌肉，翹的時候會感覺舒服，但若養成習慣後，長期則會導致腰容易痠、背痛不適感。對於曾患有腰椎盤突出、靜脈曲張的患者，不適感更嚴重。若經休息卻不見改善時，就必須就醫。

塗雅雯表示，近年臨床也發現，因為坐姿不良腰痠背痛的患者有年輕化現象，特別是科學園區的工程師，求診患者數量也逐年增加。原因除與長時間使用科技產品和工時長有關，也發現患者都有一個共同點，就是很少運動或沒有運動習慣。

塗雅雯說，骨頭的保健需要足夠肌力，平時「翹二郎腿」或「盤腿」次數愈頻繁，就更該多做強化肌力運動。民眾可加強腰椎與髖關節肌肉的運動，並注意翹二郎腿或盤腿姿勢不要太久，每5到10分鐘就要換一次姿勢、起身走走或左右邊互換，否則隨著年紀漸長，容易有骨質增生症（俗稱骨刺）。

正確坐姿切記勿彎腰駝背。選擇一張符合人體工學設計的椅背，將身體往後靠，腰部須有支撐，兩腿要平行著地，如果腿無法碰地，則需以板凳輔助；另外，盤腿時也最好墊一塊坐墊。

全文網址：<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/993341>