

良好  
姿勢  
與  
脊  
柱  
健  
康

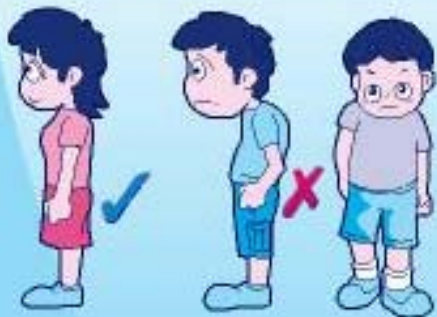
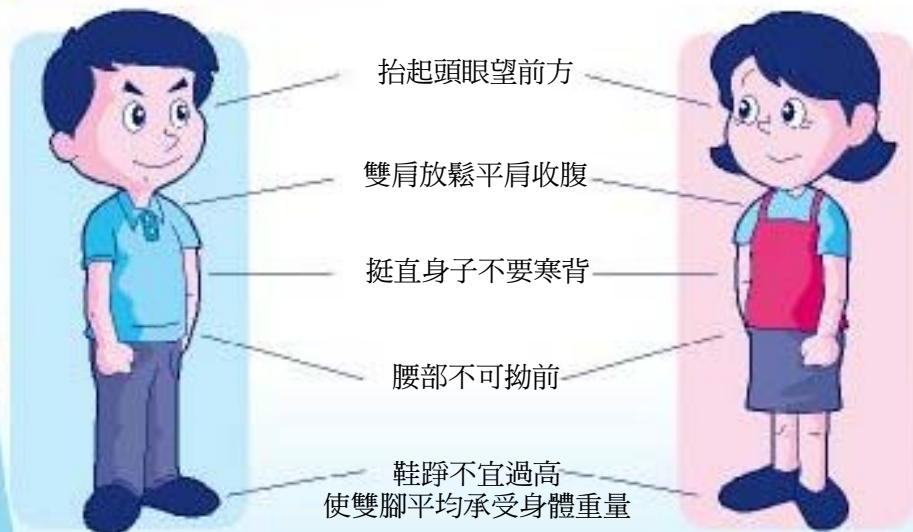


我們的脊柱，結構堅硬，是身體的主要支撐組織。脊柱上的脊椎骨與軟骨盤、韌帶、肌肉等互相配合，穩定脊柱，並使身體靈活地做到各種動作和姿勢。

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



避免高踭或「鬆糕」鞋

### 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校長度的肩帶。



書包必須緊貼後背。  
書包重量不應超過體重的百分之十。



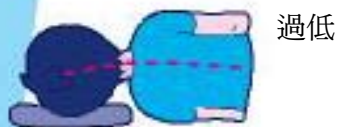
避免書包下面頂著腰部及上面離開背部。

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

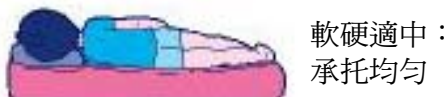
### 床褥



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，利用腿部和肩膊的力量提起重物

不可彎腰

# 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，伸手向外伸直
2. 雙腳向左右擺動。頭向相反方向轉



1. 端正地坐在椅子上，頭及上身轉動，望向肩膊，手放椅背（如圖示）

• 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。



# 不良姿勢 知多少？

## 1. 為什麼會容易腰酸背痛？

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. 為什麼會有寒背的現象？

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，而且肩膊容易疲倦，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。

