



責任編輯：胡茵 林慧敏

寒背影響外觀

簡易動作矯陋習



▲物理治療師林偉雄表示，寒背乃胸椎後突加劇所致。

寒背是形容胸椎後突加劇的情況，周邊的軟組織會開始繃緊，造成肩胛前後肌肉不平衡，如胸肌過緊，後方肩胛肌肉過弱。若情況未有改善，肌肉會過勞，增加肌肉勞損發炎的風險，肩頸、上背、肩膊會產生痛楚及繃緊，引發關節退化，甚至有機會壓着頸椎、胸椎、腰椎等周邊神經線，出現手腳麻痺的狀況。

姿勢不正確致寒背

據啓康物理治療中心物理治療師林偉雄指出，大多數患上寒背的患者，是由於姿勢不正確所致，較為常見的是「非結構性寒背」，或稱「姿勢性寒背」，程度屬較輕。成因多與日常生活習慣有關，尤其現今科技世代，智能手機及平板電腦的普及，令不少人在使用這類器材時，不自覺地將頭部向前傾，令頸椎弧度改變及加重其壓力。除此之外，有些患者因懶惰，在站立或安坐時沒有挺直腰背；甚或欠缺自信，刻意將重心及雙肩向前傾，這些壞習慣久而久之便會形成寒背。若胸椎弧度加劇，會令胸腔擴張的空間減少，影響心肺功能、呼吸

困難及肺容量下降等。

先天因素導致結構性寒背

至於另一種較為罕見的是「結構性寒背」，屬骨節畸形，佔日常案例約一成，多數由舒曼氏症、神經和肌肉疾病、感染和腫瘤病變、少數先天的病變、後天的強直性脊柱炎等，使患者脊椎結構上變異，部分個案的胸椎彎曲度，可達40度或以上。

由於脊椎弧度畸形，結構性寒背患者不可能以姿勢或動作糾正脊椎，而需要長時間治療或配戴支架，個別情況更需接受手術，將脊椎彎度回復正常。反觀結構性寒背，可透過物理治療強化肩胛、背部等肌肉群，坊間有不少聲稱可有效改善寒背的寒背帶，林氏不建議使用並解釋，此方法較為被動，只能短暫拉直脊椎，久而久之患者依賴寒背帶，未有運用自身肌肉支撐身體，當不再佩戴後，有可能打回原形。

文：敏 圖：Danny

改善寒背動作

改善寒背的根本方法，要由糾正姿勢入手。主動鍛煉及伸展相關肌肉，是正確而有效的方法。每天進行5至10分鐘的頸部及上背的伸展運動，減輕頸腰背壓力，並配合運動如游泳、跑步等，對改善姿勢有很大幫助。過分糾正胸椎弧度，弱化的肌肉暫未適應，都會令患者感到痛楚。

就強化及伸展運動，物理治療師林偉雄推介以下數個動作。



❖ 伸展上背及肩部肌肉：前後腳站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向前壓，至感到上背肌肉拉緊，停留10秒後放鬆。



❖ 收下巴糾正姿勢：手指放於下巴前，眼望前方，頭部水平向後移，停留2秒後放鬆，重複5至10次。



❖ 伸展肩部：雙手放背部，肩向後提升及拉直，慢慢向後提高，頭保持平直，停留10秒後放鬆，重複5至8次。



❖ 仰展上背：雙手扣緊並伸直，慢慢向上舉高，頭同時伸直，停留10秒後放鬆，重複5至8次。

其他動作：

- ❖ 伸展胸肌：站在門框或牆角，手提到肩部高度，身向前傾至胸前並感到拉緊，保持10秒，重複10次。
- ❖ 活動頸部肌肉：肩部上提並向後轉，重複5至8次（亦可向前轉向）。
- ❖ 俯臥背伸：躺下俯臥，手放肩旁，然後慢慢伸直，將上半身撐起，腰背要放鬆，停留2秒後放鬆，重複5至10次。
- ❖ 強化上背肌肉：俯伏地上，手放身旁，眼望前方，然後慢慢把上半身向後屈起至胸骨離地，維持5秒，重複10次。

延伸閱讀

脊柱側彎 ≠ 寒背

脊柱側彎是指在脊椎側旁有不正常的彎度，上半身胸椎和下半身胸椎向左或右彎曲，令脊柱呈現「C」形或「S」形。此症常於青春

期發病。不過病症成因至今仍未有統一的說法。根據過往骨神經科對脊柱側彎的研究，通常是骨骨與肌肉、神經生長不平衡所致，亦有由病毒感染而造成，如小兒麻痺、神經線萎縮等。而臨床經驗則顯示，脊柱側彎有可能是由父母遺傳。

基於脊柱側彎的患者在病發初期並不會感到任何痛楚，往往要到後期才發現病症。故家長可先替小朋友檢查其耳朵及肩膀是否對稱，再讓他的身體慢慢向前彎下，雙膝伸直，雙手放於雙腳間，從後觀察其肩胛骨會否突起；另可觀察腳板外移的幅度。若背部呈不對稱，或有以上症狀，應儘快求醫。骨骨弧度達50度，有機會壓着心臟及肺部，甚至因心肺併發症而死亡。