

北醫附醫物理治療師賴庭筠，提醒民眾「別讓背肌睡著了！」



腰上的小酸小痛，如果放任不理，後果將不堪設想。這些俗稱的下背痛，不痛還好，痛起來要人命。脊椎的專家們一致認同主動性訓練在脊椎照護上很有幫助，時常保持肌肉活性可以幫助保護脊椎，遠離疼痛。

運動前如果已經有疼痛的情況時，若有以下狀況要多加留意：如是否有持續變好？不適感的減低、生活上功能表現的增加、訓練的正確性、身體適能的增加、被動性治療的時間與次數的減少等。而並非所有動作都適用於每個人，如果有些特殊狀況，需要尋求專業人士的幫忙。那麼，怎樣的主動性訓練是好的呢？

羅馬椅是健身房或是家裡很常見的器材，最大的好處是強化背肌與側腹肌。許多人鍛鍊身體時比較注意到前側線，也就是胸肌與腹肌，其實背側線與側線也是同等重要。背肌在人體的功用上是幫助姿勢挺直，側腹肌是幫助側向的穩定。使用羅馬椅訓練時，NG的情況會使腰部過度用力。所以動作時須注意到整個腹部是否有確實收縮。【右圖：羅馬椅可以強化背肌】



主動性訓練之外，好的姿勢也是同等重要，姿勢不良會對脊椎產生額外的壓力。對許多人而言，光是從正確坐姿的習慣中，就可以改善問題 8 成以上。強健的肌群會增加局部的血液循環，也可以增加生活表現，核心訓練可以解決問題更能防範未然。做好的跟對的運動能快速的減緩症狀，加快恢復。如腰部健康包含了沒有疼痛，正確的運動與良好的柔軟度，讓脊椎遠離開刀，越活越年輕。

君蔚皮拉提斯會館於 2018 年 9 月將舉辦「健康運動系列講座」，如果有興趣可以搜尋 FB「君蔚皮拉提斯會館」粉絲團報名參加。（文/賴庭筠，北醫附醫物理治療師）