

萬芳醫院指出低頭猿人族患者多三成，姿勢不良嚴重恐影響賀爾蒙



近半年來因肩頸疼痛至萬芳醫院求診人數大量增加，萬芳醫院復健部邱俊傑醫師指出，因使用智慧型手機導致肩頸痠痛的「猿人族」病人比以往增加三成，多因姿勢不正確造成，嚴重將可能影響到病人的心跳呼吸與賀爾蒙。

邱醫師在臨床上曾遇過一位電腦工程師，因為趕產品計畫連續一週每天在電腦前工作12小時，下班後又使用手機當作休閒娛樂，直到求診前一天晚上仍需與國外部門作兩小時的網路會議，大量時間皆處在下巴前傾及駝背的「猿人姿勢」，隔天一覺醒來，脖子完全僵硬無法動彈，右手麻木刺痛，無法抬舉。就醫檢查報告顯示，其頸椎正常排列弧度已經消失，且頸椎椎間盤突出壓迫到神經。

「猿人族」是指長時間處在下巴脖子向前伸，上半身駝背的姿勢。國外研究發現，在正確的姿勢下，頸椎所承受的重量為12磅，就相當於一顆保齡球的重量，因姿勢不佳，頭往前移，每前移增加1吋，頸椎受力就多10磅的壓力。如果像一般不良姿勢，頭往前移了6公分，頸椎的受力就是正常姿勢下3倍以上，再加上坐姿歪斜、手拿智慧型手機，螢幕不在正前方，頸椎承受的壓力就更大。【圖：大部分頸部酸痛之原因是長期處在不正確的姿勢下造成頸部肌肉疲勞、韌帶拉傷所致】



「猿人族」長時間姿勢不良，常見的症狀包括頸部疼痛、脖子僵硬、上背疼痛、肩膀緊繃疼痛、呼吸困難、睡覺時找不到一個舒服的姿勢入睡等，若沒適當處理，長期累積下來將造成慢性肌肉拉傷、椎間盤突出症、頸椎退化性關節炎及神經壓迫。研究指出，若長期姿勢不良還會引起頭痛、影響情緒、血壓、心跳、呼吸、甚至影響賀爾蒙平衡。

邱俊傑醫師建議大量使用電腦的上班族及低頭族，要避免變成猿人一族，必須了解並掌握保持良好姿勢，避免對頸椎造成負擔過大，養成肩頸上背部的運動習慣來強化肌肉，早期治療，以避免形成嚴重的後遺症，導致扭肩轉頸不變的憾事。要改善猿人姿勢，最有效的方式就是勤做改善姿勢的頸部內收運動。此外，萬芳醫院Pilates運動復健中心也為此特別設計Pilates肩頸紓壓班，以幫助廣大電腦族姿勢不良的保健。同時該中心亦設有下背痛核心復健課程、Pilates健身課程、兒童背部姿態矯正課程等，致力於民眾的健康促進與保健。（文/萬芳醫院）