

跟著北醫附醫的治療師動動手腳，擺脫危害健康的好朋友「過勞肌」



新聞上各行各業中過勞的事件層出不窮，有沒有想過身體的肌肉也處在一個過勞的狀態中？現代人的生活步調緊湊，長時間的坐或站著，或是 3C 產品的使用，都會讓身體處在軀幹前傾、肩膀聳起、頭頸向前伸出的姿勢，小心您的肌肉已經過勞了。



人類在演化過程中，為了應付環境中的種種威脅，把反應提升到最高速，讓全身肌肉緊繃、心跳加速、呼吸急促、消化功能停止，才能全神貫注地處理眼前的威脅。聳肩是其中一種的本能反應，為了應付雙手的快速動作與消化眼前的訊息，頭頸部的肌肉就會不由自主的用力，如果沒時常察覺自己的身體狀況，聳肩很容易地就變成了習慣。【圖：放鬆肩頸部的肌肉：1.雙手下壓、交扣放置身後、腋下夾緊，肩膀向下沉（左圖），2.身體前彎，雙手往天花板的方向提起（右圖）】



責聳肩的肌肉為上斜方肌（upper trapezius）與提肩胛肌（levator scapulae），這兩條肌肉的周圍形成了肌筋膜組織結構。如果這結構長期處在過度用力的狀態下，會造成肩頸部的緊繃，對頸椎、肩膀都會增加壓力。頸椎會因為壓力的增加，而產生頸椎體歪斜或讓關節退化長出骨刺。【圖：舒緩僵硬的胸椎：1.雙手交扣放置頸後，也可交叉放置胸前（左圖），2.椅背高度在肩胛骨下緣，身體慢慢向後仰（右圖）】



所以維持穩定的姿態與良好的核心控制，可以減輕該結構的負擔。一旦讓過勞肌形影不離，輕則痠痛不容易緩解，重則頭痛欲炸雙手麻痺，甚至腰背部也會出現疼痛。【圖：伸展緊繃的關節：1. 手臂跟身體呈 90 度，手掌面向自己（左圖），2. 身體盡量直立，手臂向外倒下，另一手可幫忙向下壓，也可以使用彈力環等輔具（右圖）】

此外，人類從原本用四肢行走演化成只用雙腳走路，重心的位置改變，脊椎承受重量的方式從平行變成垂直。使得腰椎特別變化成比其他脊椎來的大，為的是要承擔身體向下來的力量，也要承接從下肢上來的力量，所以腰部的穩定性才會變得如此重要。



有沒有發現當身體過於放鬆時，肚子會很習慣地放出來，臀肌也會變的鬆垮垮。本該維持穩定的力量沒了，使得壓力往下轉移，換來的是腰椎、骨盆、膝蓋關節的耗損。小腿肌群（calf muscles）與足底筋膜（plantar fasciitis）需要加倍工作來因應雙腳的行走，也因為這樣俗稱的「蘿蔔腿」就會跟著出來。另外因為過度的用力會造成小腿緊繃，而使循環功能變差，會有腫脹感或疼痛感的出現。【圖：放鬆小腿肌群：1.腳尖踩在臺階邊緣，露出腳跟（左圖），2.慢慢把單邊腳跟下沉，反覆交替做（右圖）】



腰背部的疼痛、下肢的痠麻、無法久站或久走，有以上這些症狀的人都會有一些通病，就是姿態不良與運動不足。如果不想跟過勞肌當好朋友，最良好最簡單的方式是從改善姿態開始。習慣可以養成，坐的正、站的直也可以成為習慣，無形中肌力也會得到些許的強化，再來是有運動的習慣，針對弱點肌群去強化，肌力、耐力、心肺這三個重點都要兼顧，想要爬高蹲低都不成問題。讓簡單的運動帶著您揮別過勞肌吧，迎來更豐富的人生。（文/賴庭筠，君蔚皮拉提斯會館物理治療師）【左圖：放鬆股四頭肌：前後腳，後腳放在椅上，膝下放毛巾，慢慢將後腳跟拉起】

【右圖：放鬆髖關節：蹺二郎腿，將腳踝放至大腿上，輕輕將膝蓋向下壓】