

萬芳醫院復健科鄭宇軒醫師的「塞車操」，讓您假期出遊不痠痛並防範筋膜疼痛



連續假期即將到來，不論返鄉或出遊，最怕遇到塞車，好幾個小時都被限制在車內，沒辦法活動筋骨。萬芳醫院復健科醫師鄭宇軒觀察，長假過後有許多肌筋膜疼痛的病人，都是因為長途搭車無法伸展導致，特別設計一套「塞車操」，教導民眾困在車內時如何伸展活動，以避免肌肉痠痛。

鄭宇軒醫師表示，肌筋膜疼痛的特點是可以摸到一個或數個特別疼痛的「激痛點」，並可摸到一塊緊繃的肌束，當按壓此痛點時，可能會造成他處的「轉移痛」。

許多長時間坐辦公桌的上班族因為缺乏運動，肌肉處於少活動、易僵硬的狀態，當長時間無法舒展筋骨時，特別容易肌肉緊繃或筋膜疼痛，嚴重者可能會痛到影響日常生活。

【右圖：第1招「動動頭頸」】

【下左圖：第2招「大象鼻子」】



為了避免塞車可能造成的「筋膜疼痛」，鄭宇軒醫師設計5招「塞車操」，針對常見的痛點，包括：後頸、肩膀、上下背部及臀部，從姿勢與簡單運動來預防痠痛。

【中&右圖：第3招「拱背抱球」】



鄭醫師並提醒，坐車的時候盡量維持正坐並坐滿，椅背微後傾度，背部貼緊椅背，讓臀部、背部都有支撐且減低肌肉負擔；老人家或關節曾動過手術的民眾應量力而為。如果狀況允許，每小時下車散步活動 10 分鐘，避免痠痛破壞假期的遊興。

第 1 招「動動頭頸」：上半身維持不動，頭部側傾，往左自然垂下；角度往前延伸，可伸展後肩頸肌群，每個動作維持 15 至 30 秒，反之亦然。嚴重頸部骨刺與椎間盤突出的病人，避免此動作。

第 2 招「大象鼻子」：左手平舉往右前方伸，右手施力壓向身體，反之亦然。這個動作可伸展肩膀及後背肌群，維持 15 至 30 秒。【圖：第 4 招「快樂腳」】



第 3 招「拱背抱球」：下背部穩定，雙手手肘伸直，呈現抱球姿勢往前，伸展肩胛內側、上背部肌肉，維持 15 至 30 秒。

第 4 招「快樂腳」：墊腳尖、勾腳尖各 10 下，有助下肢關節活動，避免關節與肌肉緊繃。

第 5 招「翹二郎腿」：翹二郎腿的姿勢，背部打直，腹部往小腿方向壓，伸展臀部肌群，15~30 秒，換腳再做一次。坐骨神經不適與髖關節手術的病人，應避免此動作。（文/萬芳醫院）【圖：第 5 招「翹二郎腿」】