



高低膊

算好?

人的姿勢除了影響外觀，有時亦反映心態，
但長期保持不正確的姿勢，長久下來形成寒背、高低膊，
不但會引致肌肉勞損、疼痛，如不改善，更會產生嚴重問題。
如果閣下是寒背或高低膊一族，就要及早改善！

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：林彥博



養和醫院義肢矯形師

梁永健

寒背皆姿勢不正確

養和醫院義肢矯形師梁永健指出，長期保持不良的姿勢，可以帶來肌肉勞損、疼痛或更嚴重的問題。而最常見的不良姿勢，是寒背及高低膊。正常的站立姿勢，在側面看時，耳朵、肩膀、髖關節、膝頭大概是成一直線。如角度有偏差，例如頭部向前移、肩膀向前縮、髖關節靠向後等。而貼牆站立時，姿勢正確的人，頭顱後方、兩邊肩膀及臀部應可輕鬆貼牆或成一直線，如上述身體各部分無法貼牆，或要花很大氣力才能貼牆，這情況，稱為寒背。

寒背分為三類，第一是本身骨骼問題導致整體形態像寒背；第二類是習慣了長期姿勢不良，導致部分肌肉過緊但部分又過鬆，寒背亦變成常態。當要求他們回復正常姿勢，他們會感困難，需要花點氣力，特意將上身向後挺才能辦到。

第三類是姿勢性寒背，即是自己平常沒有站直，如要求站直，他們還是可以的。



姿勢正確人士貼牆站立，頭顱、肩膀及臀部均能輕鬆貼牆。

肌肉不平衡致高低膊

高低膊是另一常見問題，這從外觀上很容易發現。梁永健說，從肉眼已大約可以判斷這兩人兩邊肩膀高度是否在同一水平線上，亦可以利用水平尺量度，當兩邊肩膀高度相若，水平尺中間的紅線便保持在正確範圍，如超越即有高低膊。

為何會有高低膊問題？梁永健說，可以是患者本身骨骼問題，或是肌肉過鬆及緊問題，後者大多是平日姿勢不良，長期累積下來而造成。

常見的姿勢不良，例如聽電話時頭傾向一邊，或用頭及膊夾住電話，又或長期用一邊肩膀掛肩袋，都會引致高低膊問題。



▲ 在辦公室用頭及肩膀夾住電話，長久下來有機會形成高低膊。



肌肉疼痛 關節受損

梁永健說，長期寒背和高低膊，除了會帶來較為不佳的觀感，更會引發種種健康問題。

「寒背人士會令某些肌肉長期欠缺運動致乏力及虛弱，相對容易有腰痛及上背痛等。高低膊人士也會有同樣問題，因為這姿勢當中牽涉肌肉不平衡，一邊肌肉運用過多，另一邊卻少運用或運用不足，容易出現痠痛。」他說。

寒背何解會造成背部痠痛？梁永健解釋，站直時需要運用上背及下背肌肉，當長期姿勢不正確，肌肉不平衡就更令個別

肌肉過緊或被拉扯而引致痠痛。

梁永健補充：「有時骨骼上的問題如脊椎側彎、胸骨突出，都會令患者看起來寒背及高低膊。」

寒背人士因為坐、站姿不正確，亦會引發關節問題，包括令腰椎、髖關節受壓，引致關節勞損、磨蝕。部分患者更會引致腳部也出現痠痛或關節問題。高低膊人士亦常有肌肉痛的情況。

寒背、點



◀ 長期姿勢不正確，容易引致肩頸膊痛。

六招改善姿勢不良

寒背及高低膊是姿勢性問題，偶一為之無問題，例如疲倦時乏力，就會全身放鬆下來減少肌肉運動而出現情況，如只維持短時間，不會造成傷害。但如果長時間如此，養成不良姿勢習慣，就應及早正視。

梁永健說，如發現有問題，可採取以下措施，及早解決：

◀ 將椅子移近工作枱，背部貼住椅背，保持腰挺直才是正確姿勢。



5 高低膊人士應盡量減少用單邊肩膀預肩袋。聽電話避免只用一邊耳，應兩邊輪流交替，勿以頭肩夾電話。用手機人士如發現經常聽電話側頭，應改用免提裝置。

3 可使用「寒背帶」，穿上後令背部肌肉得到支持及可以拉直背部。寒背帶有輕便版及全面版，前者包裹上半身，後者除上半部外亦包括腰封。同樣不建議長期使用，以免患者過分依賴，自己不願用力挺直。寒背帶一般建議使用一至兩個月，讓膊頭適應後，患者便要除掉，靠自己用力保持正常姿勢。

1 保持良好姿態，腰膊要直。坐着時背部應貼椅子靠背。需要長時間在案頭工作人士，謹記身體勿離工作枱太遠，應將椅子移近工作枱，令腰部可以保持挺直。很多時兒童將身子前傾趴在桌上寫字，就是因為椅子離書桌太遠，造成姿勢不良。

6 如發現肌肉過緊，日常應多進行伸展運動，例如每日下班後打開肩膀及擴張胸膛。

4 如有脊柱側彎引致寒背就要接受治療，如有俗稱「雞胸」的胸椎突出問題亦需要治好。

2 站直時如發現有困難，可利用工具作短時間及改善姿勢支撐。例如大肚臍會將腰向前扯，肩膀要向後拉及臀部要向後挺才能保持平穩站立，令腰椎彎曲度增加，容易引致下腰痛。徹底解決之法是減肥，但非短時間內可達到，但可以用腰封即時收縮肚臍及支撐腰部，但不建議長期使用，長遠一定要減肥及進行運動強化背部肌肉運動，以改善寒背、肩膀向前縮等問題；有需要可見物理治療師學習打開肩膀運動，拉鬆過緊的肌肉及強化過弱的肌肉。

梁永健說，大部分寒背是肌肉力量失衡的結果，應找出原因才能加以治療及改善。

「如發現自己有寒背情況，應留意身子要挺直，如發現能輕易做到，則只是姿勢不良。但如果很難才能站直，就要見專業人士評估，找出問題根源，及早矯正。」



◀ 輕便版「寒背帶」可改善寒背情況，但只可作短期使用。