

生活壓力大休息又不足，頸梗膊痛，肌肉痠痛對都市人而言是在所難免的，因此有些人會選擇在家中放置一張按摩椅，空閒時使用便能享受身心的放鬆。

可是任何人都適合使用按摩椅嗎？如何選擇合適的按摩椅？今期由物理治療師與我們分享留意事項。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

用按摩椅 安全須知

痛楚不等於有效

按摩能夠放鬆肌肉和舒緩神經緊張嗎？養和醫院物理治療師徐善美解釋：「按摩能夠透過刺激副交感神經系統（parasympathetic nervous system），減少抑鬱、焦慮、血壓波動等等症狀，同時按摩使肌肉受刺激，感到痠軟的感覺，從而得以放鬆，減少肌肉過於繃緊。每次按摩最好維持在二十至三十分鐘內便已足夠，太長時間有機會令肌肉過於鬆弛，做成反效果。」

對於按摩椅的力度調較，一般人都誤以為按摩需要按到痛才是有效，「每個人的肌肉厚度不同，能夠承受的力量和痛楚亦是因人而異，而其實並非愈大力就代表愈有效。按摩時或會感到肌肉痠軟和少許痛楚，但需要注意這種痛的感覺應該是維持很短時間，如果四十八小時後痛楚依然持續，肌肉有可能已經受傷。」徐善美說。

▶ 透過按摩刺激副交感神經系統，能夠舒緩壓力、焦慮等症狀。



脊椎旁的肌肉由多層組成，而且有約一厘米厚度，按摩時可選擇較大力度。



不同位置 不同力度

按摩椅的力度固然不能過大，尤其是頸部和頭部，由於該位置的肌肉薄弱、接近神經線，控制力度和深度更為仔細，徐善美表示：「背部肌肉和雙腿的肌肉比較堅厚，大約一厘米的厚度，而且有數層的肌肉保護。相反頸部是由很多條細小的肌肉組成，每條肌肉只有四至六毫米，深度亦比較淺薄，因為頸部肌肉下是主要的神經線，以及負責運送血液到腦部和回流心臟的血管，如果按摩時力度過大，便有機會弄傷血管和神經線。」

頭部按摩亦同樣，因為頭部很少肌肉，所以按摩不宜太大力和按太深層，很多人認為按摩可以減少頭痛，但其實部分頭痛的原因並非直接在頭部，而是由頸部反射，所以當頸部肌肉得以放鬆後，頭痛便有效減少。」

◀ 頭部由於肌肉較少，按摩的效果並不顯著，亦不適合太大力度的按摩。





▲長者的皮膚一般比較薄弱，亦有部分長者正服用薄血藥，都不宜使用按摩椅。

長者孕婦要注意

雖然按摩椅十分方便，但徐善美提醒有些人士並不適宜使用，她說：「例如懷孕婦女、骨折病人、癌症病人、有心臟血管問題的人士和皮膚薄弱的長者、骨質疏鬆、正在服用薄血藥或其他原因導致凝血不良的人士都建議避免使用。另外，若身上有傷口的位置亦不適合按摩，由於本身皮膚已經受損或薄弱，按摩再加以外來的壓力，有機會令情況惡化。」



而針對下肢水腫和靜脈曲張問題，由下而上的按摩模式是有效改善症狀的，因為按摩能改善身體血液循環，促使血液回流。但是按摩只能舒緩症狀，而無法改變根本性問題，例如有時候雙腳腫脹太嚴重導致不舒服，按摩是能夠減少痛楚或不舒適的感覺。」

◀由下至上的按摩模式可以幫助改善下肢水腫和靜脈曲張的症狀，減輕不適感。

養和醫院物理治療師
徐善美

椎間盤病變免震動

徐善美強調椎間盤突出的患者亦要精明選擇按摩椅：「患者可以選擇輕力的指壓式的按摩椅，相反震動方式的按摩椅不適合他們，因為椎間盤對於震動比較敏感。特別是急性椎間盤突出，如剛弄傷和痛楚時，脊椎附近的肌肉會更加緊縮，原因是身體的保護機制讓脊椎減少受到震動，肌肉收緊有助於保護傷患，相反按摩椅會令其放鬆，有機會使椎間盤進一步受損。」



▲椎間盤突出患者不應使用震動模式的按摩椅，以免加劇痛楚。

▼頸部按摩時儀器適合在頸旁兩隻手指的位置，而腰部則是脊椎旁的四隻手指位置。



按摩模式因人而異

較理想的按摩椅應該能夠調較按摩位置的闊度和有不同模式，「由於每個人的體形不同，按摩儀器部分應可按個人需要調較不同的闊度，讓不同使用者都合適。舉例頸部的按摩，儀器應該在中間頸旁一至兩隻手指位外的位置，腰部就是脊椎向外約四隻手指位，按摩時會感覺到痠軟而不是刺痛和麻痺，由於按摩是針對肌肉，所以按摩儀器部分亦不應直接按在骨頭上。」徐善美說。

►優質的按摩椅接觸頭應能調較闊度，讓不同身形人士都能適合使用。



為了舒緩生活壓力，不少人會在家中放置按摩椅，但使用按摩椅亦要注意安全，否則令健康受損。