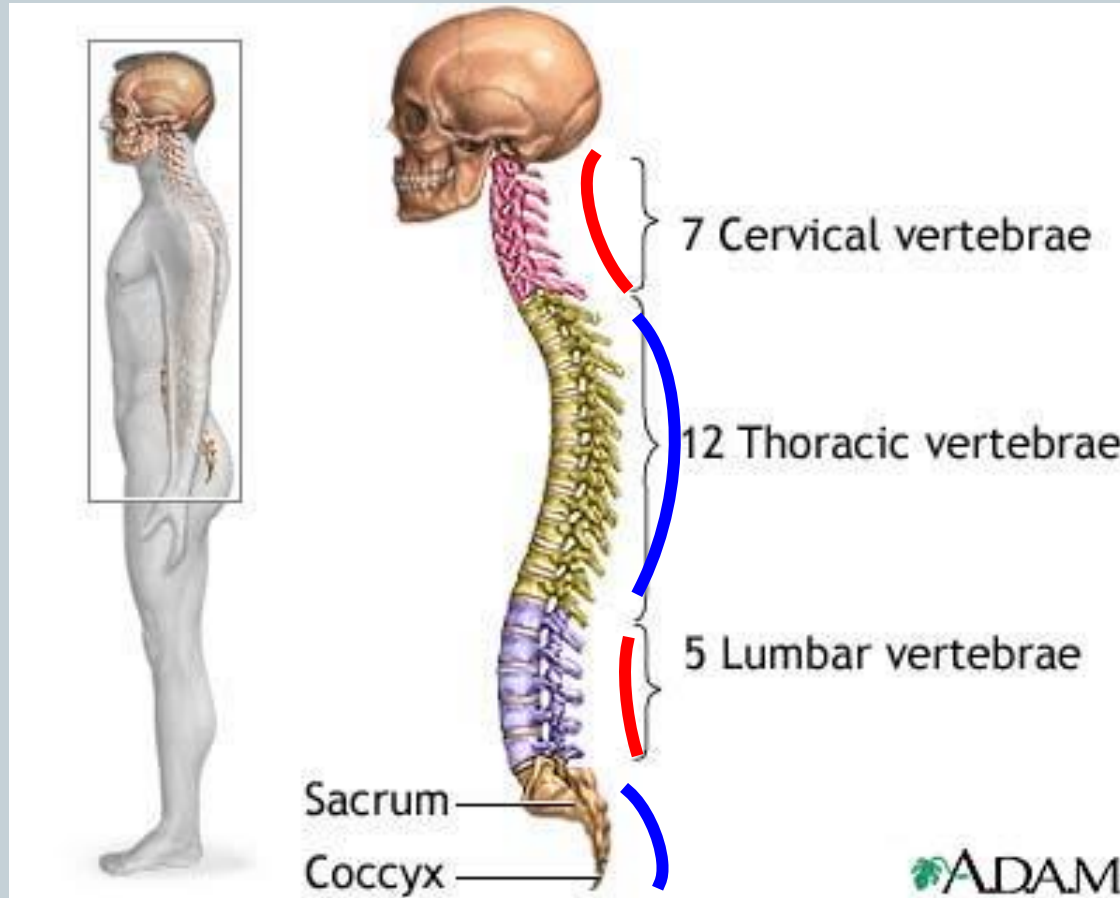


肌力回春活力頌



物理治療師 林佳葦

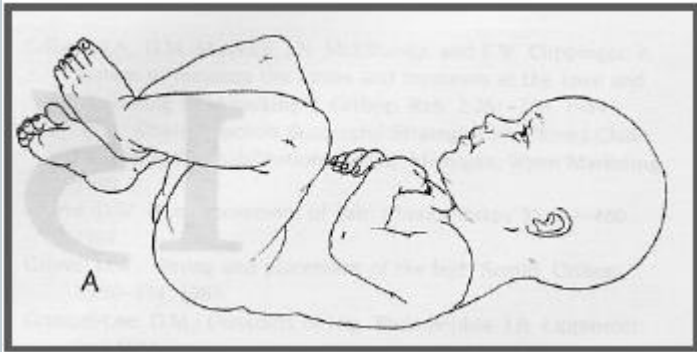
脊椎弧度



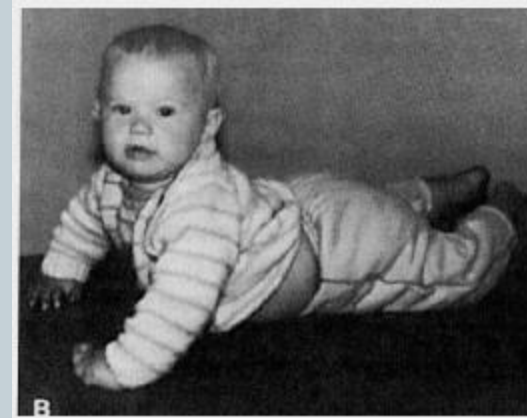
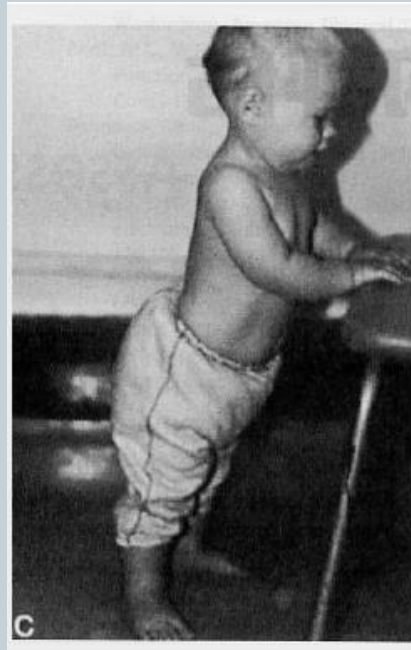
脊椎曲度變化



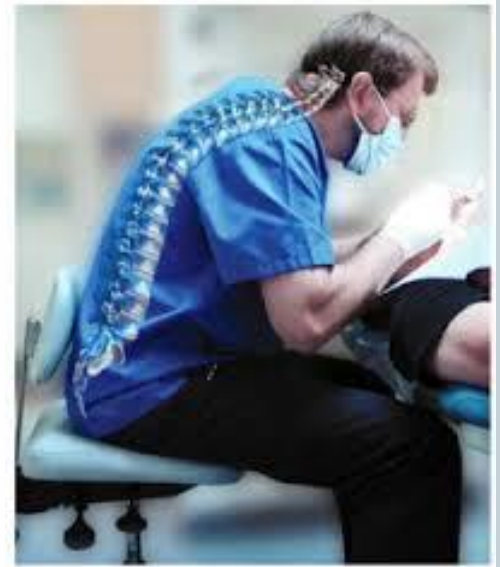
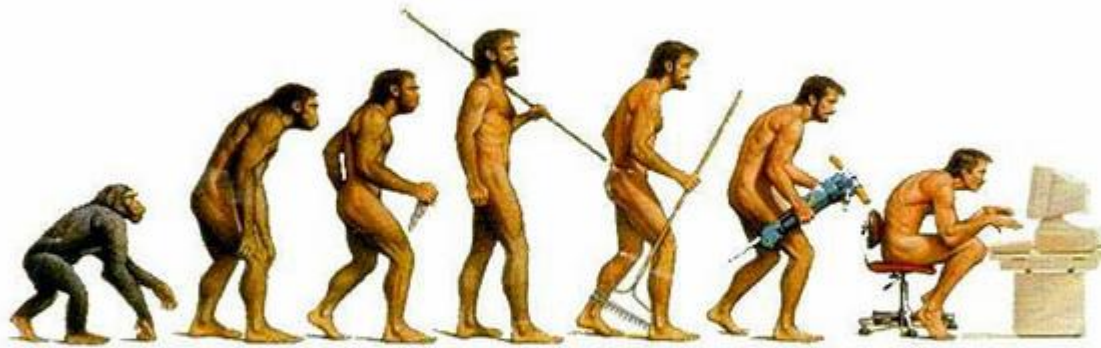
- 原始曲度



- 繼發性曲度



姿勢演化





- 頭部重量約為12磅，但當往前位移兩吋時，頸椎所承受的重量會增加為42磅



錯誤姿勢 – 結構性因素



- 因先天性異常、發育問題、外傷或疾病所引起的結構性變形，都可能造成姿勢改變
 - 腿長明顯差異
 - 脊椎的變形
- 主要是骨頭本身改變所引起，除非施予手術，否則難以矯正，但可藉由適當的姿勢矯正及運動改善症狀

錯誤姿勢 – 非結構性因素



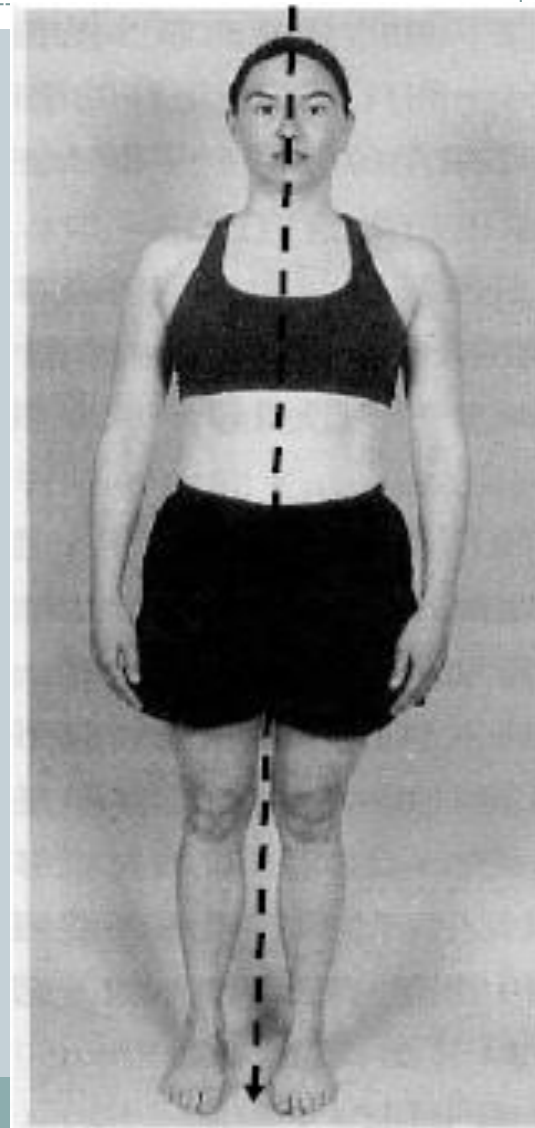
- 疼痛
- 不良的姿勢習慣
- 肌力不平衡
- 呼吸習慣
- 全身衰弱
- 體重過重
- 本體感覺喪失

站姿－前面觀



- 鼻尖
- 胸骨體
- 劍突
- 肚臍

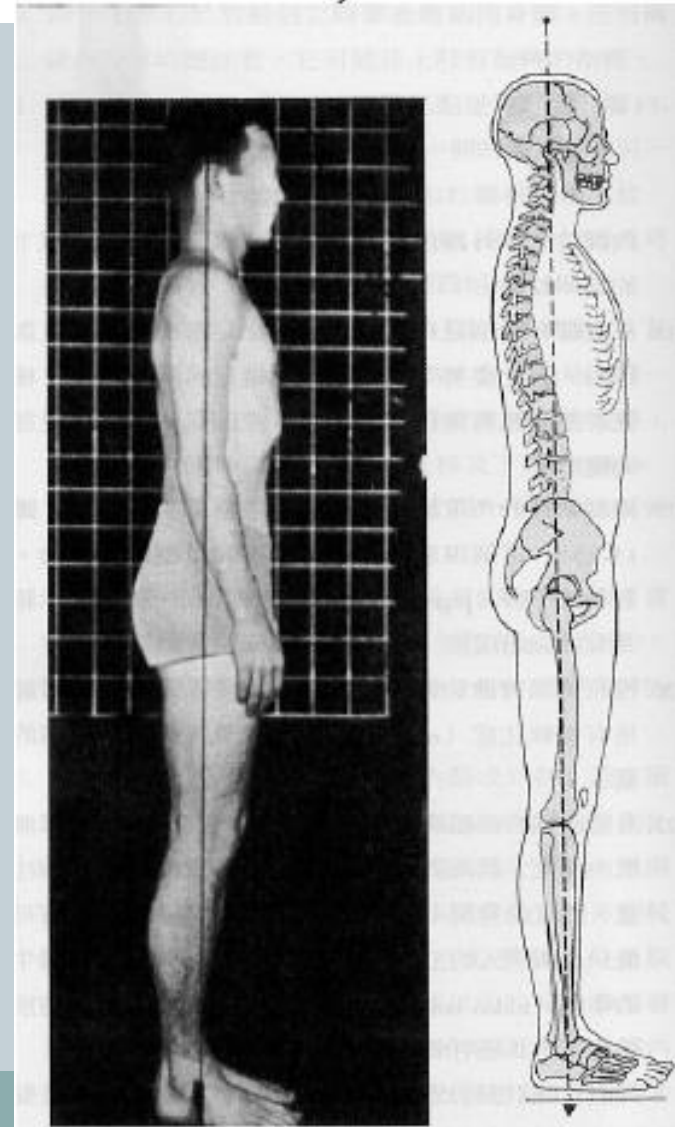
- 前方參考線



站姿－側面觀



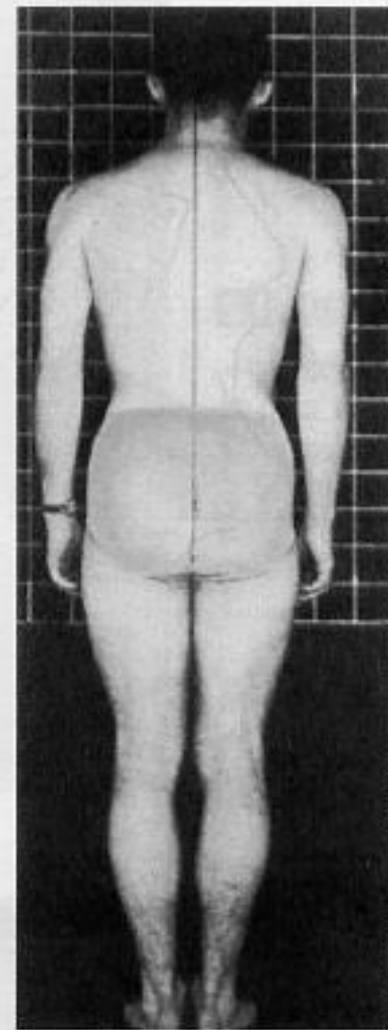
- 耳垂
 - 肩關節
 - 髖關節後方
 - 膝關節軸心前側
 - 腳外踝前側
- 側面參考線



站姿－後面觀－1



- 第七頸椎
- 後面參考線
- 臀部中央皺摺



上交叉症候群



上交叉症候群 Upper Crossed Syndrome

長時間工作的人 最常見的錯誤姿勢
就是頭與肩膀變圓了

典型的肌肉不平衡來自於上交叉症候群

容易緊的肌肉

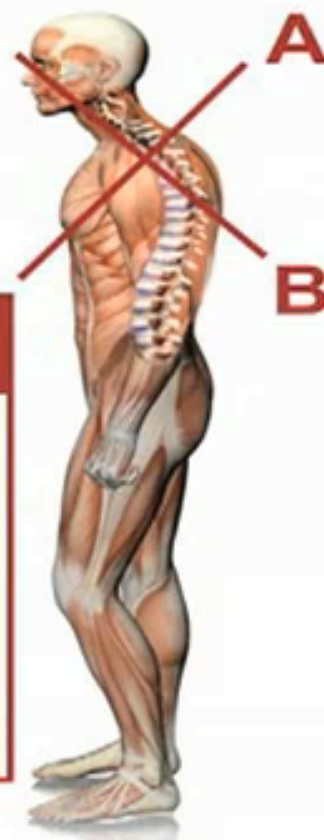
胸大肌
上斜方肌
肩胛提肌
胸鎖乳突肌
枕肌
肩胛下肌
手臂屈肌

容易較弱的肌肉

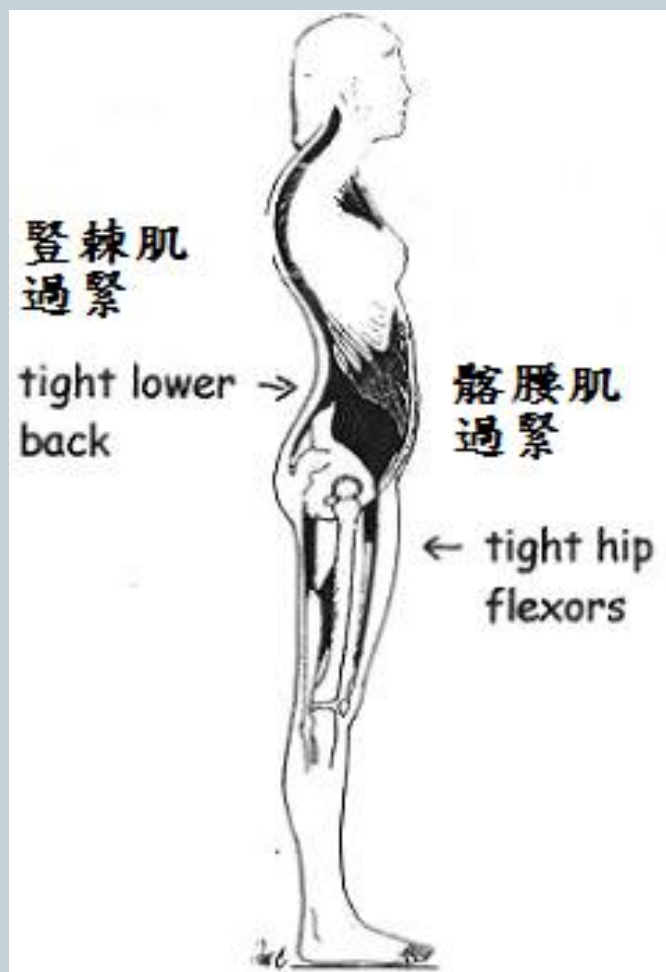
頭長肌
頸長肌
前鋸肌
菱形肌
下斜方肌
後肩袖
手臂伸肌

A = 容易緊的肌肉

B = 容易較弱的肌肉

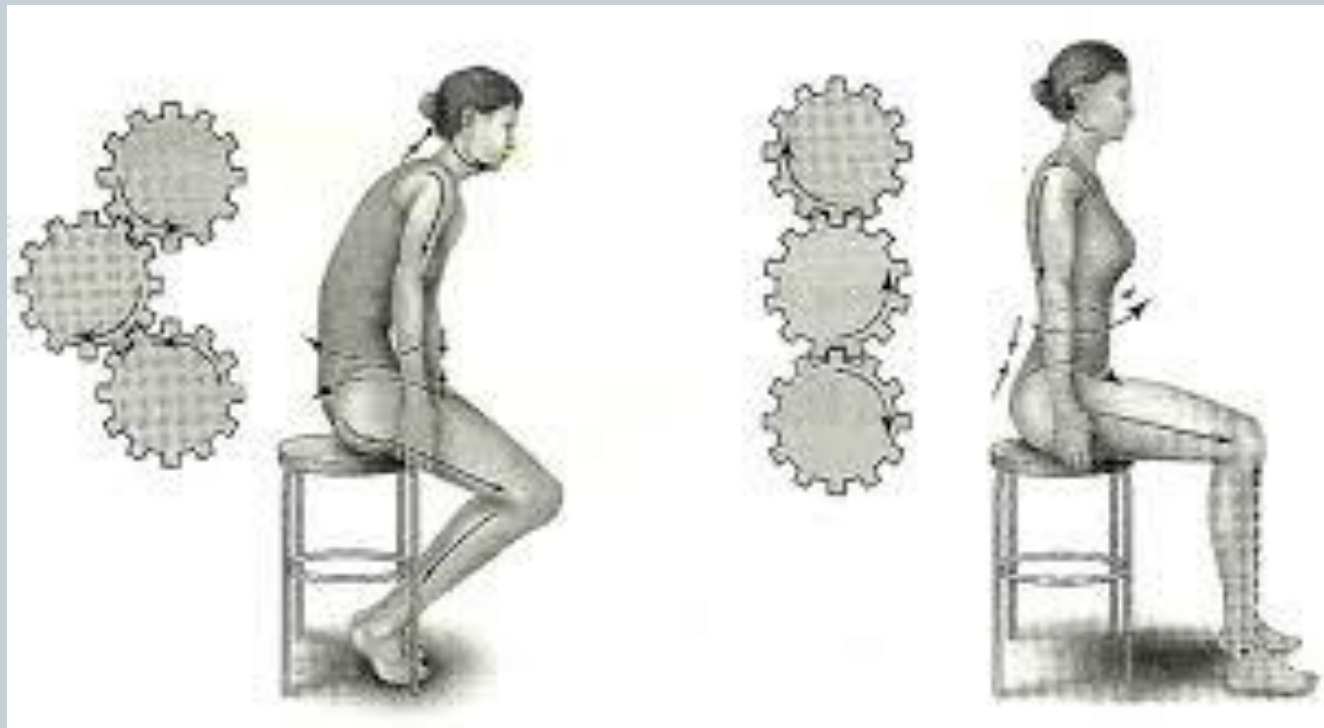


下交叉症候群



從腰椎改變頸椎

13



坐姿



- 椅子的好壞會影響坐姿
- 所以選擇坐椅時需要挑剔



1. 椅座的高度
2. 椅座的深淺
3. 椅背的角度
4. 扶手

正確的坐姿



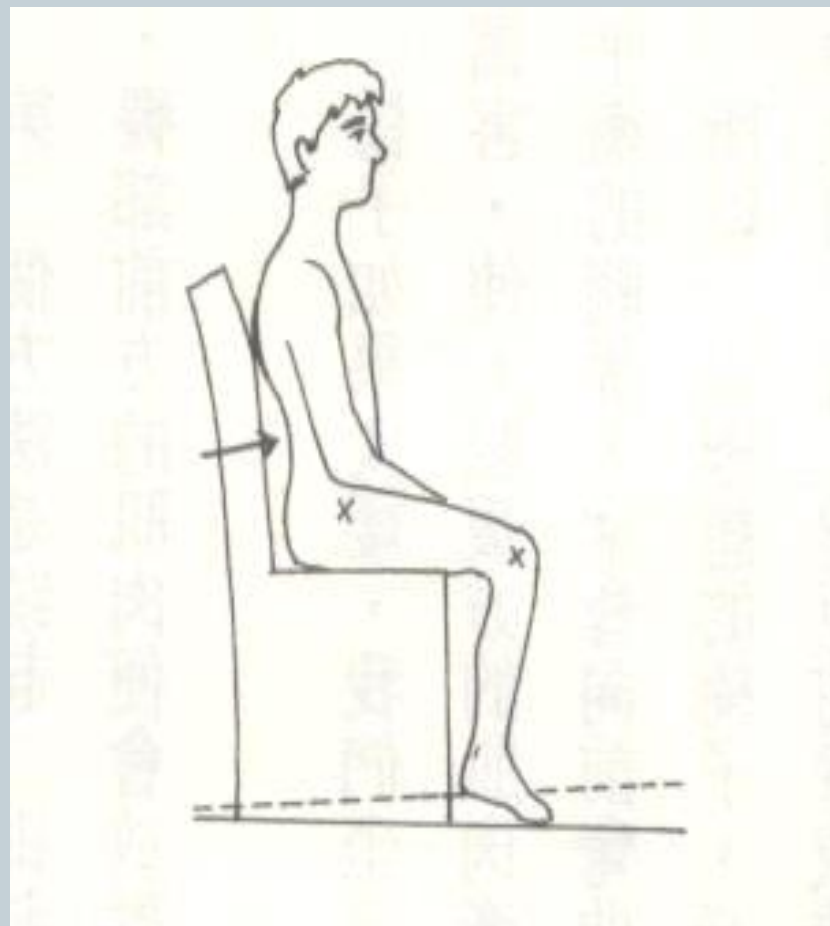
- 膝關節比髖關節略高
腰椎的弧度就會正常



椅座的高度



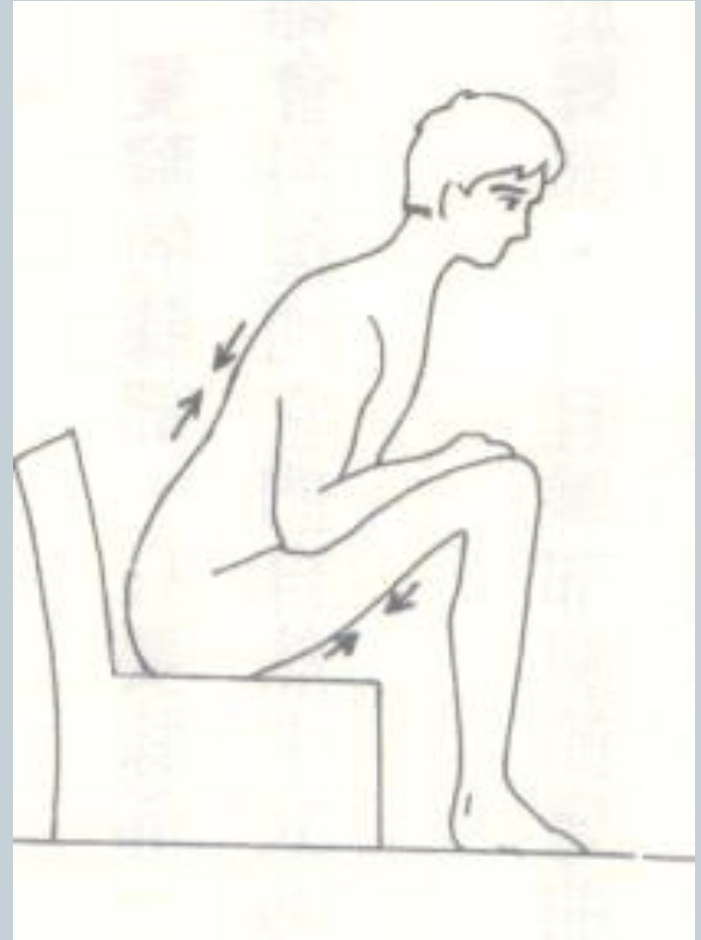
- 椅子如果太高
雙腳不能平放地面
膝關節會比髖關節低
腰椎後仰的弧度會增加
容易感到腰酸



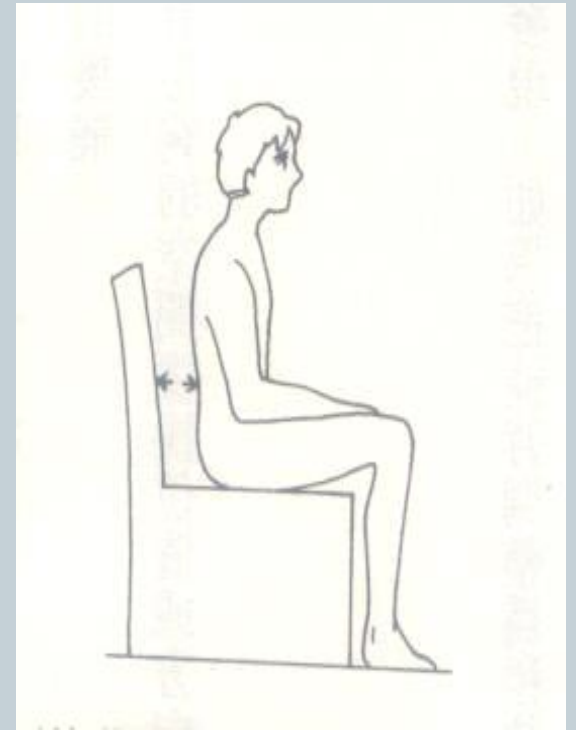
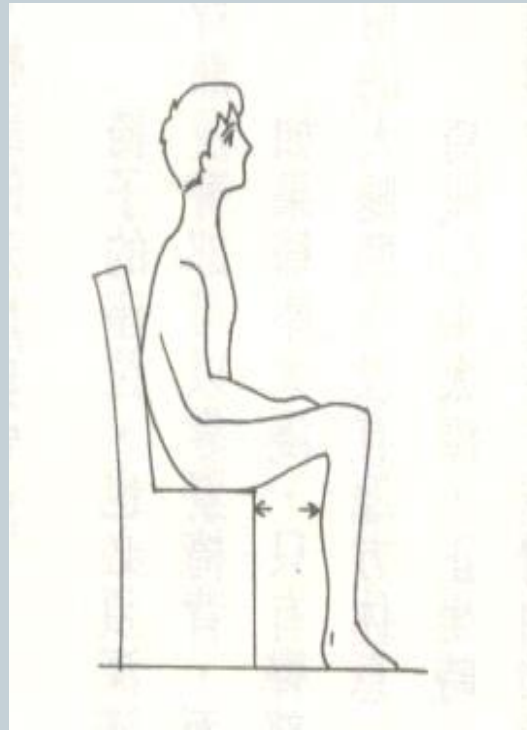
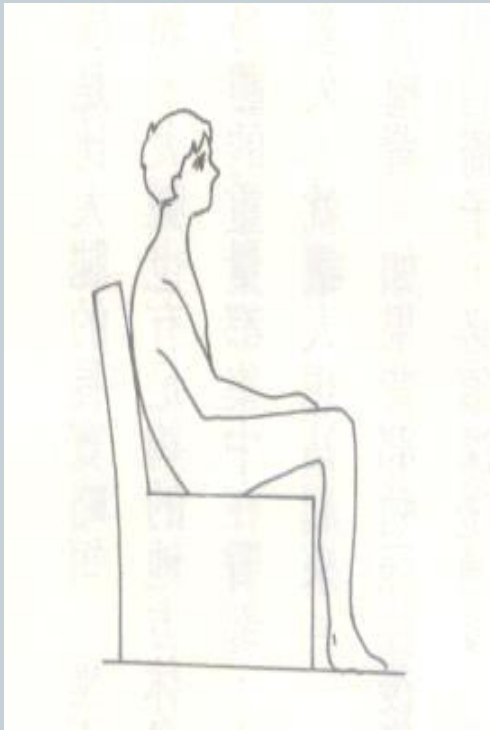
椅子如果太矮



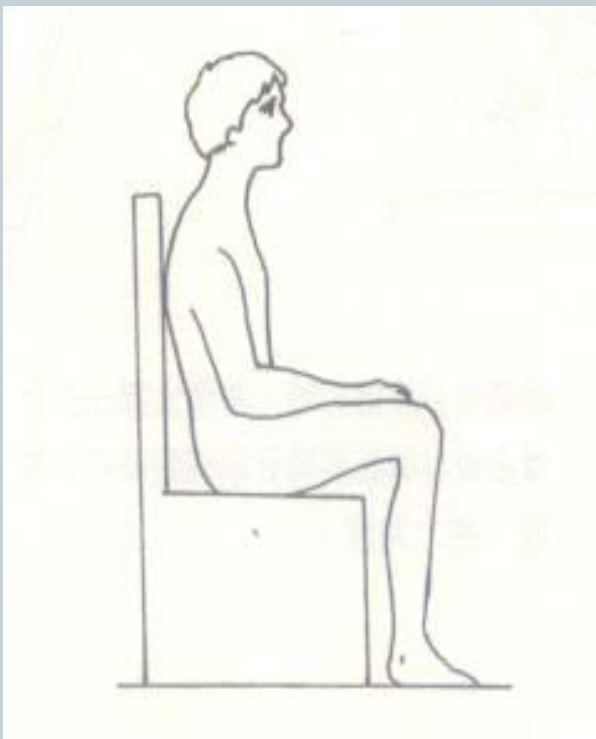
- 身體向前傾
背部及大腿後方肌肉會緊繃不舒服



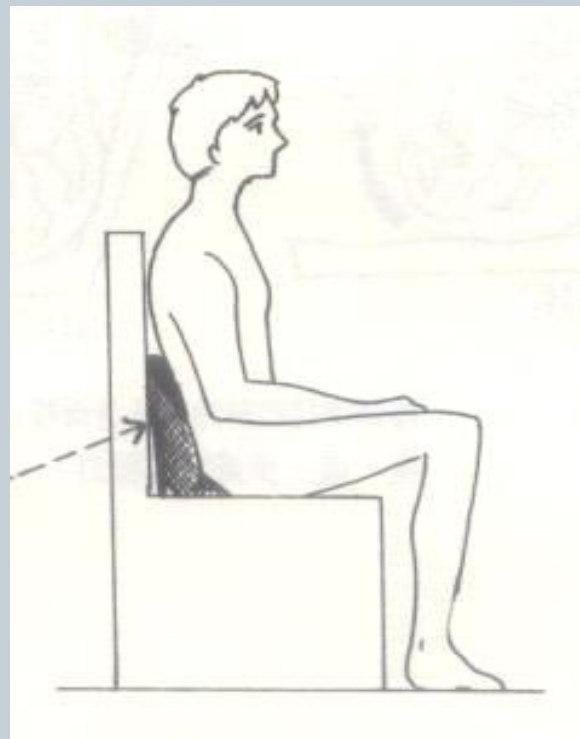
椅座的深淺



椅背的角度



直角椅背不舒服



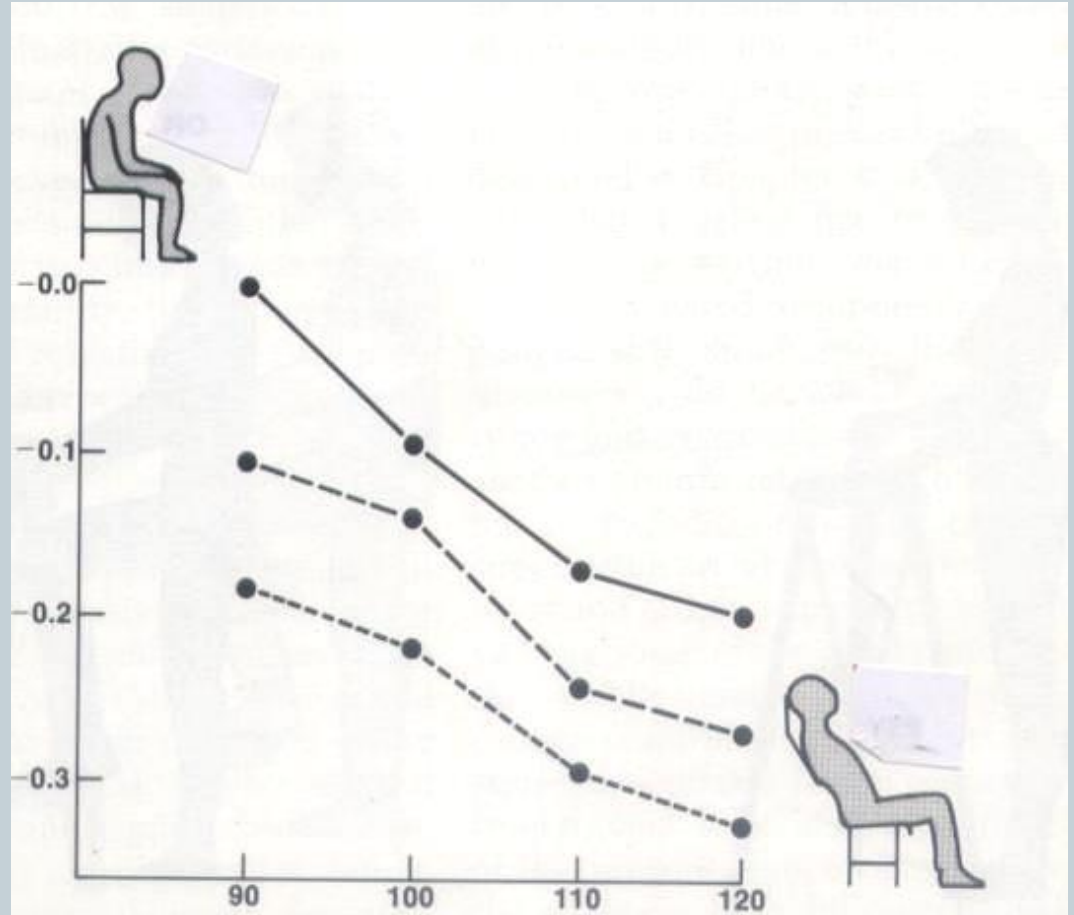
加個軟墊就舒服

椅背的角度

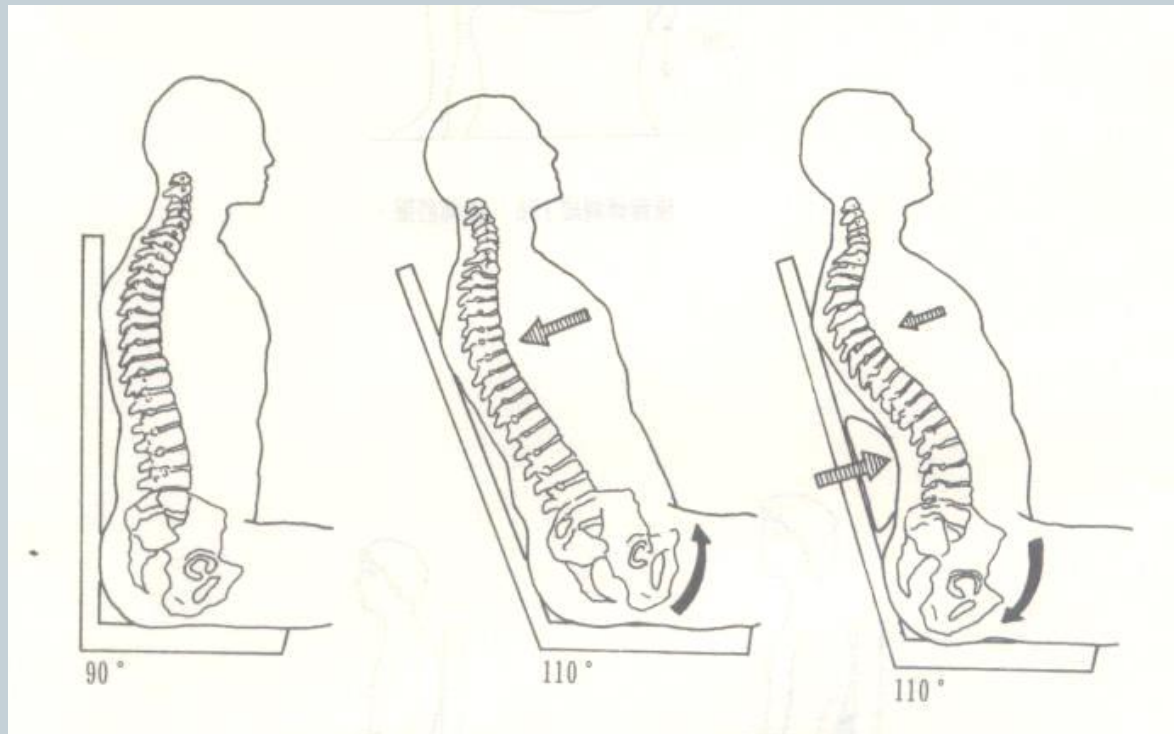


椅背成**90度**時
椎間盤壓力較高

椅背成**120度**時
椎間盤壓力較低



椅背有支撐墊可以維持正常弧度 及減輕壓力

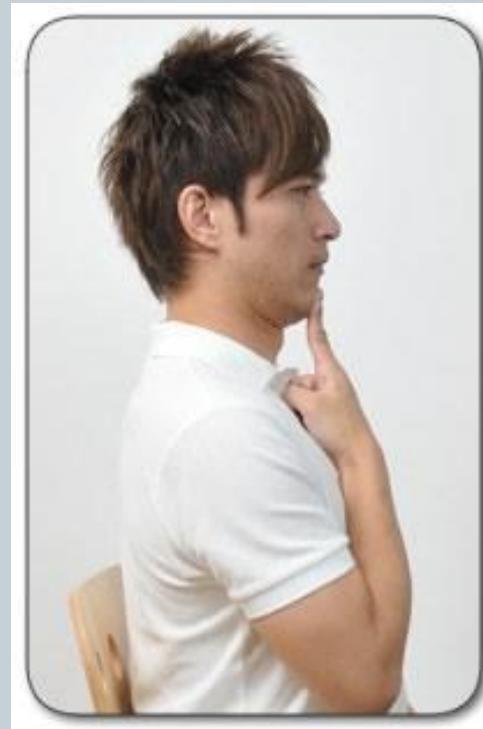
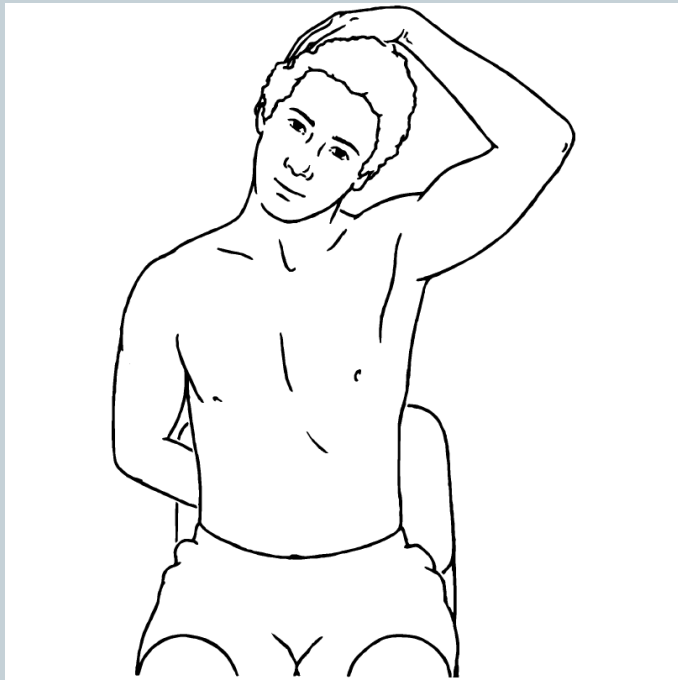


簡易伸展操

23

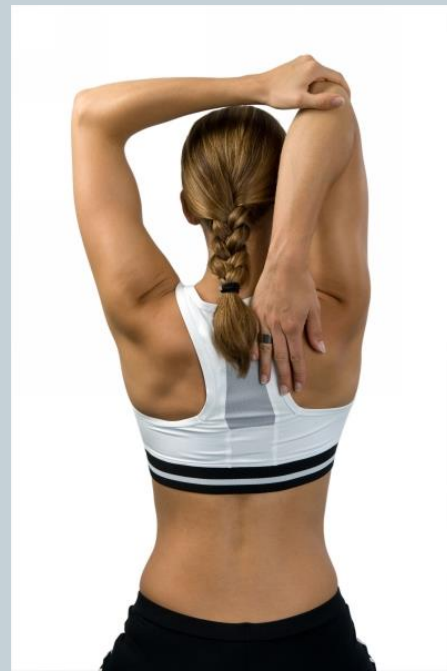
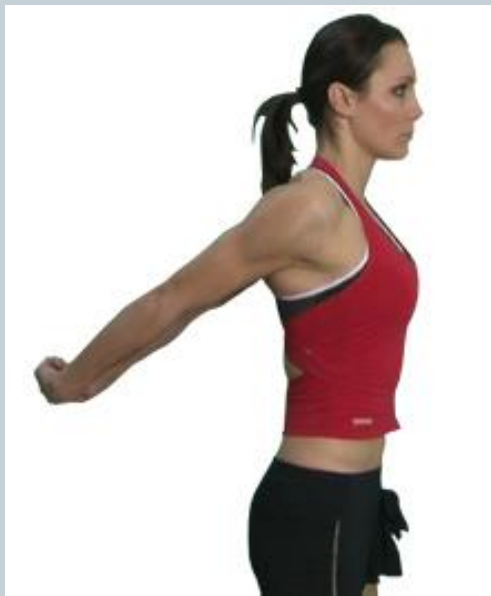
伸展運動：頸部

24



伸展運動：肩

25



伸展運動：胸

26



伸展運動：肘

27



伸展運動：大腿後側

28



伸展運動：大腿前側

29



伸展運動：大腿內側

30



伸展運動：全身扭轉

31



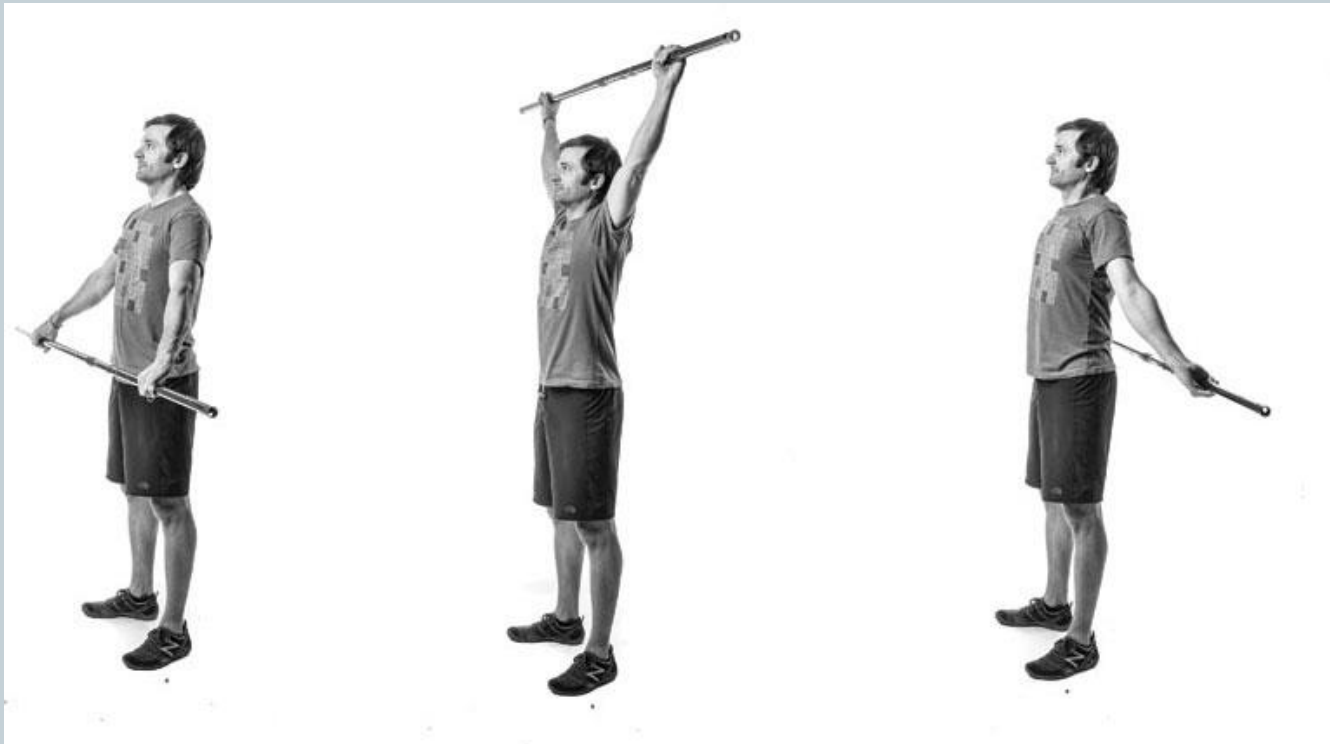
伸展運動：祈禱者伸展 (Prayer stretch)

32



肩胛骨活動

33



脊椎旋轉

34



弓箭手

35

給予

36

美人魚

37

