

隨時動一動 關節不卡卡

關節是人體最容易疲累的部分，長期不恰當的使用，身體就會發出警訊！透過陳淵琪物理治療師以簡易關節保健運動，讓您擺脫擾人的痠痛！文／羅怡如 攝影／楊樹山 示範／陳建宏
專業諮詢／誠星物理治療所陳淵琪物理治療師 資料提供／晨星出版《關節使用手冊》

你善待你的關節嗎

一、體重是否超標？

身體肥胖會加速軟骨磨損，是骨質疏鬆症的最大風險因素之一。減掉多餘體重（特別是脂肪），可大大降低嚴重膝關節疾病。美國國立衛生研究院的一項研究發現，體重超標者減肥十一磅，可以使骨質疏鬆症危險降低五〇%。

二、經常鍛煉嗎？

不經常鍛煉身體，會導致肌肉力量減退、關節得不到足夠支持。研究顯示，

股四頭肌力量每增加二〇~二五%，膝關節骨質疏鬆危險就會降低二〇~三〇%。每周至少運動五天，每次至少適度運動三十分鐘。

三、運動的重覆動作是否過多？

運動有益關節健康，但最好不要重覆相同動作過長時間，否則容易導致肌腱鬆弛或軟骨磨損，甚至造成關節損傷或關節炎。若出現肌肉關節疼痛不適，則應放慢動作，或適當休息調整。疼痛狀況若不見好轉，應尋求醫生診療。

四、站姿、坐姿是否正確？

為了保持身體各部的協調性，正確姿勢非常重要，包括：1、挺直後背，避免弓腰駝背。2、雙膝稍微彎曲。3、收緊腹肌。4、保持頭部端正。5、保持重心穩定，雙腳平均受力，身體勿偏

向一側。除了站姿外，還應注意坐姿、走路姿態、舉重物技巧等，都有助減少關節磨損。

關節問題別輕忽

近年來，由於電子產品蓬勃發展，人們低頭的時間及頻率都增加許多，在復健部因肩頸疼痛求診的患者，也日益增多，年齡層也從原來的五〇歲上下，下修到三〇幾歲，年紀輕輕就已經有頸部不適的症狀。

除了頸關結，肩關節在日常生活功能中扮演著非常重要的角色，如果沒有經常檢視肩關節活動度，它可能因長期過度使用而漸漸受損，甚至發生了關節沾黏、肌腱發炎等狀況，只要有一部分的角度限制，你就無法順利穿脫衣物、刷牙洗臉，甚至連簡單的身體擦拭也變得很難，這時再開始治療、重新訓



練，就得花上許多心力跟時間了。

「關節的保養」應從基本生活的調整做起，建議以溫和運動，如太極、游泳、自行車、散步等，取代爬山、慢跑、網球、籃球等激烈性、具衝擊性的運動；同時要注意體重管理，避免肥胖也能夠降低退化性關節炎的發生。誠星物理治療所物理治療師陳淵琪表示，避免關節傷害，平時可加強改善大腿小腿肌肉的張力以及訓練這些肌肉的力氣、耐力，搭配適度的運動及肌力訓練。

她同時建議大家，三不五時就要多伸伸懶腰，把肩膀展開到最大，除了有伸展的好處，也可以順便檢查肩關節是否有受損。活動肩膀時動作不要太快，少做重複性的動作，這樣就可以讓肩關節輕鬆靈活。

以下，針對不同族群的關節保養，由陳淵琪物理治療師提供健康把關對策，透過關節日常保健運動，讓您擺脫擾人的痠痛！

低頭族的保養

低頭族關節的不適感，多是因工作或生活習慣影響，尤其經常低頭，甚至久坐、長時間維持同樣姿勢、重複相同動

作的人，都容易出現肩頸痠痛、手腕發麻等現象。

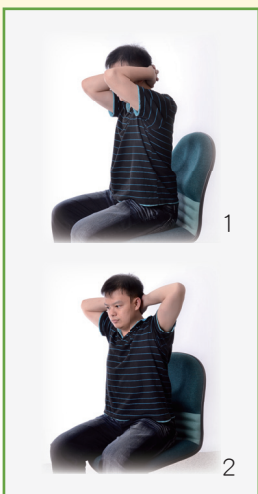
Z的姿勢：脖子如烏龜般往前凸，脖子時常僵硬轉動不易、有緊繃感，就代表姿勢不正確。

日常保健運動

雙手枕頭

1、將雙手在頭後側交叉，手掌摸到頸部後方、下巴收起。

2、雙手肘往後撐開，停留十秒，重複



五至十次，注意上半身挺直、下巴收好，打開時可做深呼吸。

勞動族的保養

肩關節是靠肌肉和韌帶撐起來，姿勢不對就容易拉傷，若手臂經常做一樣的动作、抬重物、手高舉過頭或有駝背習慣等，就容易有肩膀痠痛問題。

Z的姿勢：雙手伸到背後時兩手無法抓握或背癢時抓不到癢處，雙手平舉過頭

時，手臂無法貼在耳朵上。

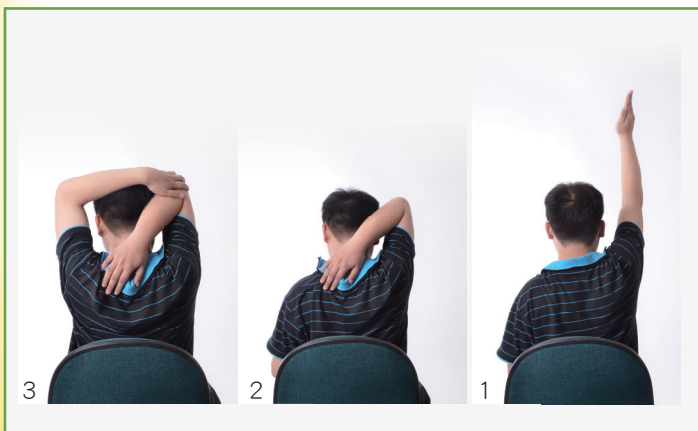
日常保健運動

搔癢不求人

1、先將雙手手掌心朝向臉，往上伸高到最高處。

2、將手肘輕輕彎曲，直到手指能輕碰背部。

3、另一隻手可輕微協助，讓上臂緊貼耳旁。暫停十秒，慢慢放下。重複十次。



大隊接力別漏棒

- 1、先找張穩定有靠背的椅子，坐在椅子上。將欲拉筋的手，抓穩另一側的椅背邊緣。身體保持挺直不駝背。
- 2、抓穩後身體往前，且往對側轉。暫停十秒。



上班族的保養

上班族常得背著公事包、手提包擠公車搭捷運，時間一久極容易出現肩痛、手臂痠痛的情形。

ZO 姿勢：肩膀向內縮，整個人變得彎腰駝背。

日常保健運動

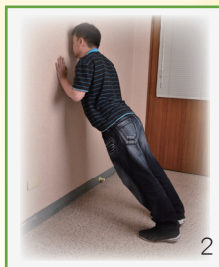
牆上伏地挺身

- 1、面對牆面站，距離以手掌可貼到牆面為準，雙手手掌撐住牆面不動。



2、手肘彎曲至

- 臉靠近牆面約十五公分距離，暫停十秒，再慢慢將手肘撐起。重複十次。



★陳淵琪貼心小提醒：手提包的背帶盡量貼近身體，

短背帶優於長背帶，可減輕肩膀及手臂的負擔。



手機族的保養

手腕主要是用來做精細動作如轉動門把等，不是負重，通常力量不強。若長時間使用手腕，如使用滑鼠、鍵盤，容易造成手腕不舒服，會有麻痛的感覺。

ZO 姿勢：手部常感到無力，甚至無法提重物。使用滑鼠或鍵盤時常感痠痛，嚴重時，手腕不動作也會有疼痛感。

日常保健運動

手腕轉圈圈

將雙手抬至胸前，兩隻手腕順時針轉十圈、逆時鐘轉十圈。重複十次。

你來，來來來

- 手腕向上翹，停留十秒，再向下彎，停留十秒。重複二十次。



彈鋼琴練手指

將手輕置於大腿上，手臂、手腕放鬆。手指像彈鋼琴般，從大拇指到小指頭，依序在大腿上輕點，再由小指頭反過來至大拇指。來回重複五十次。



媽媽族的保養

中年婦女或生產過後之婦女，甚至長時間使用電腦、長期寫作的文字工作者、端盤的服務生、常使用手機的「拇指族」，都屬於媽媽手的高危險群。

ZO 姿勢：大拇指近手腕處出現持續疼痛及腫脹，甚至無法使力。大拇指出現緊繃的感覺，活動時會「卡住」，甚至



握球運動

- 1、拿一顆球（硬度大小皆如網球般），用手握住，訓練虎口抓取物件的肌力。手掌跟五隻手指都要服貼的抓握著球，不能只用手指。
- 2、將左手彎曲、右手握住球輕按手臂肌肉，按壓十秒，陸續往下按壓至手腕前，接著換手。

可觸摸到凸起的腫塊。

靠腰族的保養

坐太久、搬重物都可能造成腰椎的壓力，平常最好坐十五分鐘就站起來走一走。搬重物時，也要記得先蹲下，貼近身體後再將物品抱起。

ZO姿勢：每回坐著要起身時，總覺得腰痠背痛。嚴重時，腰部會產生劇痛，讓人動彈不得。

日常保健運動

左右搖擺

坐在椅子上，雙手往上伸直，身體也要挺直，往右側彎曲。停住，進行三次深



呼吸。再往左邊做，停住，同樣進行三次深呼吸。來回共做三次。

★陳淵琪貼心小提醒：座位上可放置

一個有彈性的抱枕，大小必須能夠支撐腰部、背部。坐時也要避免翹腳。

健走族的保養

有些人走路、爬樓梯或起坐蹲下時，關節會發出聲響，有這些現象極可能是「退化性關節炎」，主要原因與關節活動時柔軟度不好，或是關節退化，肌腱或韌帶和骨頭產生摩擦所發出的聲音。

ZO姿勢：腳軟無力、無法久站，上廁所無法蹲。膝蓋會疼痛，久坐或站立時，會有卡住的感覺，甚至有聲響。

日常保健運動

股四頭肌肌立訓練

採取站姿，雙手抱胸，一腳彎起，另一腳單腳站，站的腳膝蓋微彎，停留二十秒。然後慢慢伸直，重複十次。之後再換腳練習。每天可練



習二至三回。初期，可扶著椅背練習。單腳站時要注意兩邊骨盆不能高低，要有臀部及腹部有力量在支撐的感覺。

鬆動腳關節

- 1、採取站姿，拿一顆球（如同網球般大小及硬度）置於腳下，將球往前推時腳趾向前伸展。
- 2、將球滑回來時，腳趾向內扣。來回做二十回。



陳淵琪 profile

學經歷：

誠星物理治療所負責人
國立陽明大學物理治療碩士
台北市物理治療師公會理事
台北市醫學人文學會監事
三軍總醫院復健醫學部 復健醫學部 血友病中心 物理治療師
陽明大學、台大、中國醫大等物理治療臨床教師
國防醫學院醫學系復健醫學科教育部審定講師
康寧大學 高齡健康管理學科兼任講師
國立中央大學 生物醫學工程 博士班研習

專長：

肌筋膜疼痛舒緩、姿勢調整、居家保健運動設計、動作功能復健等

著作：

《關節使用手冊》、《脊近完美【圖解版】》、《滾吧！痠痛！》

