骨骼與脊柱健康—良好姿勢與脊柱健康（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_bsh/health\_bsh\_gphs.html）

我們脊柱的結構堅硬，是身體主要的支撐組織。組成脊柱的脊椎骨與軟骨盤、韌帶和肌肉互相配合，以穩定脊柱，並使身體靈活地做到各種動作和姿勢。

兒童和青少年時期是骨骼成長的重要階段，從小保持良好的姿勢，注重脊柱健康，不但能使儀表端正，更能減少損傷和病痛。

保持良好的姿勢

1. 站立或走路時

‧頭抬起眼望前方

‧收起下巴

‧雙肩放鬆

‧收腹

‧挺直身子

‧盤骨不可拗前

‧雙腳平均地承受身體重量

‧避免穿高踭或「鬆糕」鞋

2. 坐下或歇息時

‧頸項和背部要保持挺直，雙腳平放在地上

‧工作枱和椅子的高度要適中，兩者之間保持適當的距離

3. 攜帶書包時

‧宜用背囊式、具兩條內藏厚墊及可調校長度的肩帶的書包

‧書包必須緊貼後背，書包重量不應超過體重的百分之十

‧如果使用單邊袋或用單手攜帶書包，應交替使用左右手或兩肩

4. 睡眠時

‧枕頭

高度適中：枕頭的高度應使您的脊椎保持筆直

‧床褥

軟硬適中：均勻承托身體的重量

5. 上下床時

A.從仰臥到坐在床上，應先側臥，然後側身坐起

B.從坐到臥，同樣應先側身坐下，然後躺下

6. 移動物件時

‧使用腳踏，避免過度伸展上肢

‧屈膝蹲下，避免彎腰

‧把物件分開雙手提拿，切勿同時移動多個重物

‧如物件過重，應找人幫助、用手推車移動重物

‧移動重物時，應屈膝蹲下，保持背部挺直，將身體盡量移近物件，利用大腿的力量提起重物，切忌彎腰

增強脊柱的健康

定期做適量運動

適當和足夠的運動可

‧鍛練腹肌和背肌

‧增加身體的柔軟度和耐力

‧幫助增加骨骼的密度

‧預防腰酸背痛

1.運動

每天做合共不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動，例如：

‧跑步

‧打羽毛球

‧跳繩

‧游泳

背部運動

以下每個動作維持5秒，重複做10至15下，每日做1次

‧動作1

- 平臥，雙膝微屈，雙手向外伸直

- 雙腳左右擺動，以相反方向轉動頭部

‧動作2

- 挺直腰背

- 轉動上身

- 眼望肩膊，手放椅背

以下每個動作維持5秒，重複做幾下，每日可做幾次

‧動作1

- 雙手扶腰

- 身體向後微彎

‧動作2

- 雙腳微微分開

- 舉高單手，左右彎側腰部

‧動作3

- 站立，雙手下垂

- 兩肩向內收

2.健康飲食

防止超重以減輕脊柱負荷並改善脊柱健康。健康飲食至關重要，我們應參考食物金字塔的建議，並多進食含豐富鈣質的食物例如牛奶、芝士、乳酪、豆腐、連骨的沙甸魚等，以助保持骨骼健康

不良姿勢知多少?

1.為甚麼會容易腰酸背痛？

身體如果長時間固定在某個位置或做重複性的動作（例如使用電腦、玩電子遊戲等），會引致肌肉疲勞。長期的姿勢不良，做不適當／過份劇烈的運動或超重，都可引致韌帶和軟骨慢性勞損，造成頸部和腰部的疲勞酸痛。若疼痛持續，應請教醫護人員。

2.為甚麼會出現—「寒背」的情況？

站立和走路時，習慣性將身體和雙肩向前傾，以及經常彎身做功課，都會使韌帶過分伸展，容易形成­­「寒背」。「寒背」不但會影響儀容，亦會令肩膊容易疲倦及影響肺部擴張。背部隆起亦可由其他疾病引致，如有懷疑，應向醫護人員查詢。

3.怎樣自我檢查站立姿勢？

可以使用以下的「牆壁測試」：頭和背靠牆壁站立時，如果姿勢正確，頸窩和腰部與牆壁之間只會有少許的空隙（約相當於手掌的厚度）。若這個空隙有所增減，即顯示站立姿勢不正確。

(二零二二年六月修訂)