



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 壹、什麼是姿勢?

· 姿勢的定義是「身體所處的位置或所採的姿勢，身體各部位在從事某一活動時的相對排列，或是身體的舉止特徵」

· 正確姿勢時，重力線應通過

頭部：C0C1關節前

頸部：C2頸椎椎體

肩部：肩關節、肩峰

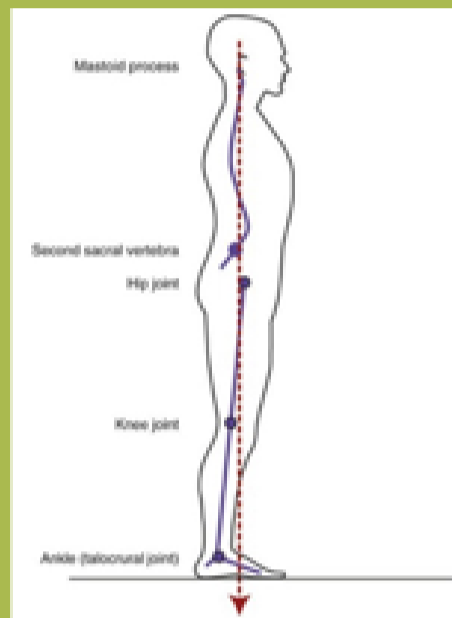
軀幹：通過軀幹中線、通過腰椎椎體

骨盆：通過薦椎軸心之前、通過第二薦椎

髖關節：髖關節之後、通過大轉子

膝關節：膝關節之前、膝關節中線之前

踝關節：踝關節之前、通過跟骰關節



### 貳、常見不良姿勢介紹及症狀

根據Janda大師提出的姿勢肌肉(posture muscle)-階段肌肉(phasic muscle)的概念，以下是這兩種肌群的特徵：

姿勢肌肉-容易緊繃的傾向、高張傾向、屈肌為主、不易萎縮、雙關節肌肉

階段肌肉-容易鬆弛的傾向、低張傾向、伸肌為主、易萎縮、單一關節肌肉

· 上交叉症候群upper cross syndrome

又稱肩交叉症候群，特徵為：

-頸屈肌、菱形肌、前踮肌太鬆

-胸大肌、斜方肌、提肩胛肌太緊

· 下交叉症候群lower cross syndrome

又稱骨盆交叉症候群，特徵為：

-腹肌、臀大肌太鬆

-髂腰肌、豎脊肌太緊

· 胸後凸腰前凸姿勢kyphosis-lordosis syndrome

特徵：骨盆角角度變大(大於 $30^\circ$ )、腰椎前凸變大、骨盆前傾、髖關節處於彎曲角度。可能伴隨胸後凸及前傾頭姿勢。

常見原因：長期姿勢不良、久站、懷孕、肥胖、腹肌無力等。

-腹肌、臀大肌太鬆

-髖屈肌(髂腰肌、闊筋膜張肌、股直肌)、豎脊肌太緊



## 懷寧復健科診所

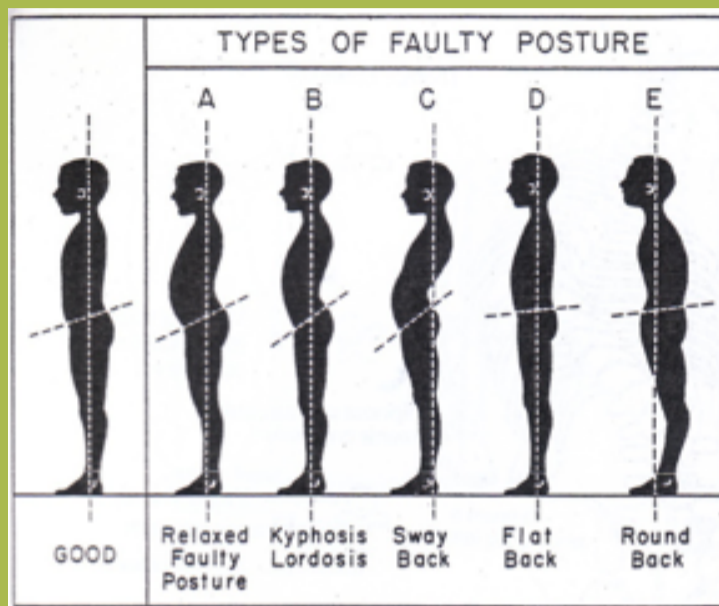
Huaining Rehabilitation Clinic

- 凹背姿勢sway back posture  
又稱放鬆姿勢或懶人姿勢，此姿勢的特徵是：骨盆前移、下腰椎前凸增加、髖關節及膝關節處於伸直角度。常伴隨胸後凸及前傾頭姿勢。  
常見原因：此鬆散姿勢使得肌肉沒有收縮提供支撐力，往往由靜態結構來維持姿勢，關節常處在最終角度。與個人態度、疲勞、久站、肌無力等有關。  
-下腹肌、髂腰肌、股直肌太鬆  
-下豎脊肌、臀大肌、腿後側肌群、上腹肌太緊
- 腰平背姿勢flat low-back posture  
此姿勢的特徵為：骨盆角角度減少(小於30度)、腰椎前凸減少、骨盆後傾及髖關節處於伸直角度。  
常見原因：長時間於坐或站姿下採取放鬆或屈曲姿勢。  
-髖屈肌(髂腰肌、闊筋膜張肌、股直肌)、豎脊肌太鬆  
-股直肌、肋間肌、臀大肌太緊
- 下肢不對稱姿勢low extremity asymmetries  
常見原因：下肢關節構造或功能性偏差、骨盆彎斜、長時間單腳站等。  
-長腿側髖外展肌、短腿側髖內收肌太鬆  
-長腿側髖內收肌、短腿側髖外展肌、長腿側腰椎凹側的肌肉太緊
- 圓背與前傾頭姿勢round back and forward head posture  
這兩種姿勢可能單獨出現，但較常同時出現。特徵是：上背後凸增加、頭部向前傾。上頸椎處於伸直、下頸椎屈曲、上胸椎屈曲、肩胛向前向下。  
常見原因：常見的異常姿勢，多發生於姿勢錯誤的習慣。  
-頸前側肌肉、豎脊肌、菱形肌、中斜方肌太鬆  
-枕下肌群、頸後側肌、闊背肌、前踮肌、前胸肌太緊
- 扁平上背與頸椎姿勢flat upper-back and neck posture  
此姿勢的特徵為上背後凸減少、頸椎前凸減少、上頸椎屈曲、肩胛及鎖骨下壓。  
常見原因：不是常見的異常姿勢，多發生於過度的軍人姿勢(military posture)。  
-枕下肌群、頸後側肌、闊背肌、前踮肌、前胸肌太鬆  
-頸前側肌肉、豎脊肌、菱形肌、中斜方肌太緊



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic



### 參、好發族群

以上這些不良的姿勢容易發生在需要長期維持同一姿勢的族群，例如：需要久站的專櫃人員、長期久坐的上班族、大量執行同一個重複性動作的技術人員等，一旦沒有維持在較良好的姿勢下作業，腰痠背痛、肩頸痠痛、脊椎側彎和骨盆歪斜都是常見的症狀。

### 肆、物理治療

先天性的結構問題會影響我們的姿勢、神經肌肉控制能力不佳也容易做出不正確的動作、長期過度拉長的肌肉可能會失去收縮能力，而處於受傷狀態的肌肉或受過傷的肌肉可能為了保護自己而處於縮短的狀態，以上都是造成姿勢不良的常見原因。透過物理治療師專業的評估，針對較緊繃的肌群進行放鬆，誘發並加強較無力的肌群，維持肌力的平衡，以減輕代償的現象，進而改善姿勢不良所引發的症狀，再透過矯正性運動達到較全面的治療。

### 伍、運動

#### NASM運動矯正四大步驟

抑制：透過花生球、滾筒放鬆過度活躍或緊繃的肌肉，30-90秒。

伸展：伸展僵硬的肌群30-60秒。

活化：活化失能及較弱的肌肉。

整合：神經肌肉協調出完整的動作。

在生活中執行以上訓練，將枯燥的訓練融合在日常生活中才能發揮最大且具功能性的運動效果。