淡江時報 第 1148 期

筋骨痠痛？！陳仲瑩教你解決

學生大代誌

【記者陳映樺淡水校園報導】現代人3C產品不離手，平日工作環境久坐且常時間使用電腦，加上運動量不足，因此常有痠痛的症狀，衛生保健組9月13日在HC306舉辦「煩不勝煩的筋骨痠痛」講座，邀請物理治療師陳仲瑩解說筋骨酸痛的原因、案例，並教導辦公居家伸展操以預防肩頸痠痛。

陳仲瑩指出現代人多有烏龜脖且姿勢不良，這不僅會帶給脊柱許多不必要的壓力與重量，也容易產生骨刺的困擾，肩頸也會因為不恰當的姿勢而發出痠痛的信號。她提醒，工作時不一定要坐得方方正正才是所謂的「坐好」，而是需要舒適、有支撐的姿勢，才適合長時間工作」，接著，她說明肩頸痠痛可以分別透過按摩、運動和拉筋來達到舒緩效果；運動三步驟為好好呼吸、找到核心、再運動，最後教導大家使用網球與泡沫滾筒為自己按摩，並帶領大家進行拉筋動作。

事務整備組編纂張寶愛分享：「我平時容易全身筋骨酸痛，聽完講師的解說，才發現自己有姿勢不良的習慣，因此學習拉筋，對症下藥，希望能有恆心的堅持做下去。」

拉後上背
拉整個上半身
拉側背
淡江時報