

## 李秋燕傳授伸展操 擺脫肌膜疼痛症候群

學生大代誌

【記者吳沂誼淡水校園報導】衛生保健組3月14日中午12時10分在HC306舉辦「漫談肌膜疼痛症候群」講座，由物理治療師李秋燕介紹肌膜疼痛的原因、常見的辦公室NG坐姿，並帶領逾50位與會者一同伸展身體、活動筋骨，實作可遠離肌膜疼痛的改善方法。

上班族因久坐及長時間使用電腦，導致坐姿不良及關節活動度退化，這是現代人肩頸痠痛的最大根源。李秋燕說明，人類的頭部每前傾一英寸，脊柱上的力就會額外增加10至12磅，前傾的頭部姿勢會導致頸後韌帶緩慢伸展，此為韌帶蠕變的現象，容易造成「頭肩頸肌筋膜炎疼痛症候群」。肌筋膜炎疼痛症候群主要是因缺乏運動、長期的姿勢不良、睡眠品質不佳等造成的反覆性小受傷，以及一些職業性的習慣或急性的運動傷害導致特定肌肉群的慢性傷害，導致激痛點的產生，甚至因為相關肌肉部位的發炎反應，造成大範圍的疼痛。

接著，李秋燕分享可以遠離肌膜疼痛且簡單有效的方法，除了使用人因工程技術，設計更合乎人性和安全舒適的職場環境外，最主要的是保持良好的坐姿、隨時讓身體維持正確姿勢、避免肌肉伸長和關節活動長期受到限制，並於工作前後活動筋骨，包括眼、手、頸、肩膀及腰部體操，鬆弛身心，方能改善痠痛的最根本問題。

體育教學與活動組專員蕭均惠表示：「講者對於造成肌膜疼痛的原因，解說非常清楚，並傳授多種伸展操，以及指導我們檢測自身姿勢和關節活動度是否正常的技巧，這場演講收穫很多，以後會利用空檔多加練習今日所學的伸展動作。」

