

找回久違蜜桃臀 這麼做就對了

學生大代誌

【記者許宥萱淡水校園報導】為照顧學校同仁健康，遠離頭肩頸緊繃、腰痠背痛、膝蓋疼痛等問題，衛生保健組9月19日中午12時10分在HC306舉辦「Wake. up動動臀 憶起認識蜜桃臀失憶症」講座，邀請物理治療師李秋燕主講，近40人參與。

活動以輕鬆的方式進行，李秋燕首先說明，臀大肌是人體重要的肌肉，也是最大塊的肌肉之一，一旦失能，將會大大地影響運動表現，還會連帶影響腰部和膝蓋。大腿後肌緊繃可能是一種代償機制，可以為臀肌無力的人提供髋關節的穩定性；而大腿後肌緊繃是因為臀肌被抑制，妨礙兩塊肌肉協同工作的能力，導致大腿後肌慢性超負荷。接著帶領大家利用橡皮筋串成彈力帶，實作多項運動，鍛煉臀部肌肉，並調整許多在日常生活中養成的不良坐姿習慣。

上班族常因久坐而肩頸痠痛，李秋燕也分享在工作時可以避免肌肉痠痛的方法，除了平時需養成良好的坐姿習慣，辦公環境也可以改善，例如螢幕和桌子調整為適當距離，坐著時鍵盤的高度落在90至120度之間，或是搭配番茄工作法，每半小時起身休息一下。

衛保組勞工健康服務護理人員胡雅婷表示：「平時就有肌肉痠痛的問題，卻找不到原因，經講師提醒後，日後會更注意自身的習慣。此外，運用橡皮筋自製簡易彈力繩的想法很棒，也是很實用的方法。」





淡江時報社