

生活「姿」多點

日常生活裡，無論在行動中或靜止時我們都有著各種姿態。哪個曾經是你？你又有沒有試過關節不明原因地痛？

大部分東西經過長久使用後，勞損和退化自然會出現。身體都是一樣，隨著年齡增長，機能會有所退化。關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞而變得疲弱，這些都是身體機能退化的過程。

勞損和退化的關節會有機會出現疼痛、僵硬、腫脹的徵狀，所以關節疼痛是有原因的，視乎我們有沒有察覺這些身體的變化。

關節疼痛對健康有什麼意義？

關節疼痛當然是一種讓人很不適的徵狀，但是疼痛是身體對我們發出的訊號，是保護身體的重要機制。例如當跑步的時候，我們感到膝關節疼痛時便會自然地停下來休息，避免膝關節疼痛加劇。適當的休息，可讓關節得到紓緩，亦可減慢退化速度。

關節退化的其他徵狀

關節勞損和退化，除了可引致疼痛，也可導致肌肉繃緊、痠軟等情況。

對於腰背痛患者，如腰背痛情況持續三個月或以上（即慢性疼痛），疼痛有機會延伸至臀部、大腿，甚至出現麻痺、乏力等徵狀。

不良的姿勢會加速關節退化？

每個人身體機能退化的程度和速度都不同，但不良的姿勢、過量或缺乏活動是會加速關節退化。跟據衛生署衛生防護中心2020至2022年度人口健康調查報告書，有接近三成65歲或以上人士一日內坐著或躺著的時間*達10小時或以上。似乎長者每日坐著或躺著的時間頗長。長時間坐著，使身體活動減少，對脊椎及下肢關節造成壓力並減少血液供應，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。

生活「姿」多點的貼士

「好姿勢」的好處

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊(=in alignment)的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

註解 *坐著或躺著的時間不包括睡眠時間

「良好坐姿」

應該:

- ✓選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子
- ✓坐著的時候，腰要保持挺直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度
- ✓坐靠背椅，雙腳平放在地，膝關節90度角

不要:

- ✗坐太軟、太深 (例如梳化)或太矮 (例如矮櫈)的座椅
- ✗懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲(駝背)
- ✗維持交叉雙腳的姿勢

「良好習慣」

使用電子設備

科技進步，我們使用電子設備的時間相應增加。當專心使用電子設備時，眼睛會不知不覺地靠近屏幕，而頸部不自覺地前傾和下彎，導致頸椎承受的壓力也越來越大。有外國研究顯示，長者於疫情期間，坐的時間總共超過六小時 (當中包括使用智能電話的時間)，與頸部疼痛增加及其活動能力減弱有著一定關係。

使用時留意：

✓建議距離：

- 智能電話 – 30 厘米
- 平板電腦 – 40 厘米
- 電腦 – 50 厘米

✓使用 40 分鐘-> 休息 20-30 秒

應該坐完一會(三十至四十分鐘)後，可站起來步行，做些伸展運動放鬆腰背肌肉，以紓緩肌肉疲勞

其他日常活動

穿褲/鞋

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，可以坐著來穿褲/鞋

家務 (手洗衣物)

✗不要坐矮凳

✓應該坐圓凳，將洗衣盤放在坐廁上

購物時

- ✘ 避免提重物
- ✓ 可用購物車

乘車

如果乘車的時間較長，例如三十分鐘或以上，在途中盡可能在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，這樣，雙腿便能做好下車的準備

所有活動適用

- ✘ 不要急速扭動任何關節或突然用力，以免拉傷
- ✓ 無論進行任何活動，必須留意關節的不適或痛楚，有需要時停下來休息
- ✓ 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞
- ✓ 所有事情必須要量力而為，有需要時，可以請家人協助

在生活中「姿」多點，注意「良好姿勢和習慣」，能減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，生活自然輕鬆一點。