

正確姿勢你要知

保持良好姿勢的重要性

良好姿勢讓骨骼和關節保持在正確的位置，減少關節處於不正確位置而引致的勞損，減輕韌帶支撐關節時產生的壓力，讓肌肉更有效地活動。

不良的姿勢和習慣加劇關節退化

每個人身體機能退化的程度和速度都不同，但不良的姿勢、過量或缺乏活動會加劇關節退化。另外，根據衛生署衛生防護中心 2023 年度健康行為調查報告書，超過一成半 65 歲或以上人士平均每日坐著或躺著的時間為 10 小時或以上(坐著或躺著的時間不包括睡眠時間)。長時間坐著的習慣會減少身體活動，減低髖關節的伸展幅度，造成下肢關節的血液供應減慢，引致肩頸痛、腰背肌肉僵硬。因此，保持良好姿勢及習慣對保護關節是十分重要的。

退化性關節炎徵狀和影響

關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。徵狀包括疼痛、腫脹、僵硬、減低關節的活動能力等。這些徵狀不但令患者減少活

動，也會令肌肉力量減少，降低進行體力活動的能力。退化性關節炎最常出現於膝部、髖關節、脊椎和手部，徵狀可能會慢慢形成，也可能在受傷後加速出現。嚴重時可能無法活動，並造成長期疼痛，甚至在休息時也會感到痛楚⁷。關節炎的患者會減少外出活動，影響社交活動，大大降低患者和家人的生活質素。

正確坐姿

- 坐靠背椅
- 雙腳平放在地
- 膝關節90度角

	✓	✗
座椅	<ul style="list-style-type: none">➤ 選擇穩固、有扶手及能支撐背部的座椅➤ 高度要適中，使雙腳可平放在地上，座椅高度不可低於雙膝	不要坐太軟、太深 (例如梳化)、太矮 (例如矮櫈)的座椅
坐姿	<ul style="list-style-type: none">➤ 坐的時候，腰要挺直，臀部坐後，腰背靠在椅背上	<ul style="list-style-type: none">➤ 不要懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 雙腳著地，小腿自然垂下 ➤ 可利用軟墊保持腰的弧度 	<ul style="list-style-type: none"> 或過分彎曲(駝背) ➤ 不要維持交叉雙腳的姿勢
--	--	--

使用電子屏幕產品時的小貼士

隨着科技發達，大家使用電子屏幕產品的時間相應增加。使用電子屏幕產品時，頸部會不自覺地向前傾和向下彎，令頸椎承受額外壓力。根據外國研究顯示，長者於疫情期間坐著多於六小時(包括使用智能電話時間)，會增加頸椎、上肢關節結構受傷和疼痛的機會⁸。

使用電子屏幕產品時，也要留意把屏幕的光暗和字體的大小調校至合適水平，並且挺直腰部和頸部，避免長期低頭，保持正確坐姿。使用桌上電腦時，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手，有需要可以使用輔助設備，例如護腕墊、護腕滑鼠墊以承托手腕。使用智能電話或平板電腦時，可使用座檯手機支架，以調節電子屏幕產品的高度，減少頸部下彎而帶來額外的頸椎壓力。同時，眼睛要與電子屏幕產品保持適當距離，以保護眼睛、肌肉和骨骼的健康。當使用屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒，並經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動⁹。

電子屏幕產品建議距離

智能電話	30 厘米
平板電腦	40 厘米
電腦	50 厘米

間歇轉換姿勢：如坐了 40 分鐘後可以站起來步行

其他日常活動

1) 手洗衣物

坐在合適高度的坐椅上手洗衣服，把整盆衣服放在座廁上手洗，避免
蹲低或彎腰等不良姿勢。

正確坐姿	不正確坐姿
<ul style="list-style-type: none">● 坐合適高度的坐椅● 洗衣盤放在坐廁上，坐著洗衫	<ul style="list-style-type: none">● 在廁所內坐矮凳洗衫

2) 掃地

使用長柄掃把掃地，如環境許可便坐下來掃地，不宜蹲下、彎腰或跪
在地上掃地，保持正確姿勢，減少關節耗損。

3) 穿着鞋襪和褲子

長者宜坐下來穿着穿鞋襪和褲子，減少彎腰的情況，以免增加脊椎的負荷。有需要時可以使用長柄鞋抽和穿襪器等輔助器具，協助穿上鞋襪或褲子。

4) 購物

購物時應該避免提取重物，並帶備購物車，以節省體力和保護關節。

5) 留意姿勢與環境的配合

常用的物品應放在肩至腰之間的高度，以便安全提取。不常用但較輕的物品應整齊和穩固地存放在較高的地方，不常用但較重的物品則放在最低的地方，需要時要用穩固腳踏取物件或請他人幫忙。

我們應該多留意各種活動的正確姿勢，避免急速扭動關節。凡事應該因應自己的身體狀況量力而為，以免加劇關節退化和拉傷肌肉。如感到身體不適，應該停下來休息，或向家人尋求協助。只要能改善日常生活中的不良習慣和姿勢，有需要時使用合適的輔助器具，便可以減少關節受傷的機會。