

拒當低頭族

智慧型手機的普及，許多人長期下巴脖子前伸與駝背來使用，導致頭部長期往前移，使得頸椎的受力大增。萬芳醫院復健部醫師邱俊傑表示，這些肩頸痠痛的「低頭猿人族」患者，多因姿勢不正確造成。研究顯示在正確的姿勢下，頸椎承受重量為 12 磅，相當於一顆保齡球的重量；然而當姿勢不佳造成頭部往前移，每前移增加 1 吋，頸椎受力就多 10 磅壓力。醫師表示，「低頭猿人族」的特徵是下巴脖子前伸與駝背，導致頭部長期往前移，使得頸椎的受力比正常姿勢增加 3 倍，容易產生上背疼痛、肩膀緊繃、脖子僵硬等不適，臨床上這類患者增加 3 成。

因此若頭部前移 6 公分，頸椎受力就是正常姿勢的 3 倍，再加上坐姿歪斜、手機螢幕又不放在正前方，頸椎承受的壓力將更大。

猿人族姿勢不良的後遺症，就是出現下列症狀：頸部疼痛、脖子僵硬、上背疼痛、肩膀緊繃疼痛、睡覺時找不到一個舒服的姿勢入眠，邱俊傑醫師表示，若沒有適當處理，累積下來將造成慢性肌肉拉傷、椎間盤突出、頸椎退

化性關節炎及神經壓迫，甚至誘發頭痛、呼吸困難或影響荷爾蒙平衡。

邱俊傑醫師建議，姿勢的問題要從姿勢解決，務必改變下巴前伸與駝背的姿勢，比如看手機時，應該把手機抬高到眼睛的高度，讓手自然下垂，避免頭往前往下；此外，平時可做頸椎跟肩頸運動，能夠強化肌肉，有助緩解不適。