

投稿類別：健康類

篇名：

大家跟我一起「坐」——
探討坐姿對人體的影響

作者：

謝昀蓉。私立光復高中。幼兒保育學程二年六十二班。
陳妍廷。私立光復高中。幼兒保育學程二年六十二班。
古宗艷。私立光復高中。幼兒保育學程二年六十二班。

指導老師：

陳麗秋老師

壹●前言

一、研究動機

現今社會，人類的坐姿百百種，「久坐」不是問題，「坐錯了」才是**關鍵大問題**。但什麼才是最正確的坐姿呢？良好的姿勢，可以維持良好的身體機能，部正確的姿勢，會造成疲勞肌肉酸痛，甚至適影響一輩子的脊柱側灣，現在讓我們一起來探討，究竟什麼才是最正確，最健康的姿勢吧！

貳●正文

一、坐姿不良引起的駝背

(一)運動能鍛鍊及伸展肌肉減低頸腰背的壓力

(二)目前市場上有許多強調機能性的工具可助於達到端正坐姿的目的

(圖一)兒童矯姿帶示意圖



(圖二)矯正背帶示意圖



二、二郎腿造成的腰背痛

(一) 不要用同種坐姿久坐

人類的身體本來就不適合久坐，每個人的姿勢、站的樣子、坐的樣子、走路的樣子等等，都和我們的健康有非常大的關係，而姿勢為什麼重要呢？因為我們身體的組織和器官皆需要健康適當的運作，需要的條件有：**良好的血液循環以及良好的神經傳導**。

(二) 如何改變、建議

現在越來越多的人，無論是青少年、上班族，都會有翹腳的習慣，而這種習慣，建議應該要從平日的生活習慣做起，只要一想要翹腳，就站起來走一走，不要讓自己坐在椅子上，如果能夠常常提醒自己，一定可以改掉翹腳的壞毛病。

三、彎腰駝背站、走

(一) 駝背的定義

一般人在空閒時間都會想倚靠著東西，這是因為同一個姿勢已經維持太久，沒有力氣了，所以才會有不良的姿勢出現，**駝背會造導致背部的脊椎曲線後凸。**

(二) 彎腰駝背站、走的影響

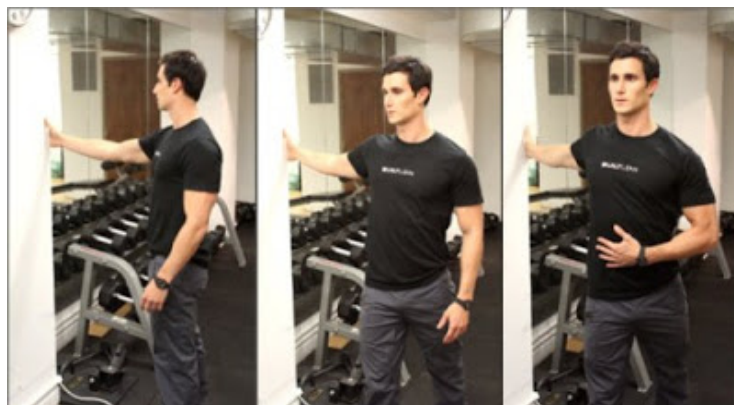
長期以來的彎腰駝背，會導致脊椎不正常彎曲、歪斜，而彎曲時，脊椎兩旁的神經也會受到壓迫，並容易有肌肉疼痛或緊繃的感覺出現，還會影響生活，就算是睡覺時，也可能會因為疼痛而無法好好睡眠。

(三) 如何矯正彎腰駝背站、走

1、可以矯正駝背的方法：將身體靠近牆壁，頭、屁股和腳跟貼緊牆壁，每天睡覺之前可以花 30 分鐘做。

2、矯正駝背姿勢的 5 個動作：

(1)伸展胸肌：一次 30 秒，每邊 3 次。



大家我一起「坐」——探討坐姿對人體的影響

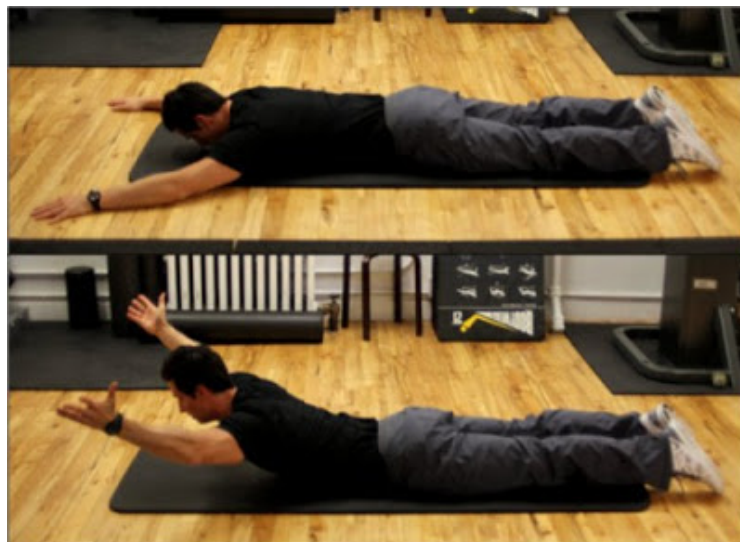
(圖三) 伸展胸肌

(2)按壓胸部：利用按摩球或網球，在胸部做按壓，一次 30 秒，每邊 3 次。



(圖四) 按壓胸部

(3)字母 Y 伸展：伸展腹部和肌肉，鍛練上背和下背伸肌群。進行時，在最高的位置停留 5~10 秒，之後慢慢的把身體行下，重複 5~8 次，來回 3 次。

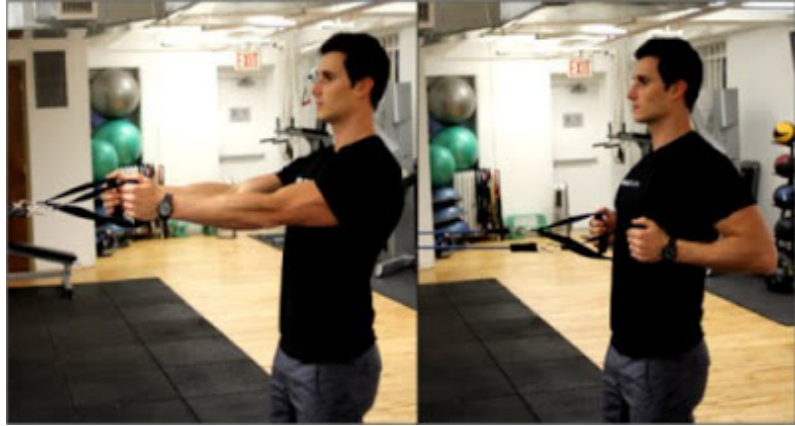


(圖五) 字母 Y 伸展

(4)胸前緊握滑船：可以利用機器或者是阻力來進行，記得「仰

大家我一起「坐」——探討坐姿對人體的影響

臥懸垂臂屈伸」的口訣，想像一下肩膀的骨頭在往後擠壓。重複 15 次，來回 3 次。



(圖六) 胸前緊握滑船

四、矯正脊椎側彎

(一)脊椎側彎的定義

所謂的脊椎側彎，就是當我們從後方看身體的時候，如果脊椎呈現彎曲歪斜的狀態時，就稱為脊椎側彎，正常情況下，脊椎由上至下是呈現一直線的，不會有彎曲的情況，通常是因為姿勢不良或脊椎受傷所引起的。

(二)脊椎側彎的影響

脊椎側彎對於腰椎、背和骨盆等等，均有非常大的影響，有些的脊椎側彎，還會因為彎曲角度過大，而壓迫到身體的其他部位，也對於血液循環有十分大的影響。

(三)如何矯正脊椎側彎

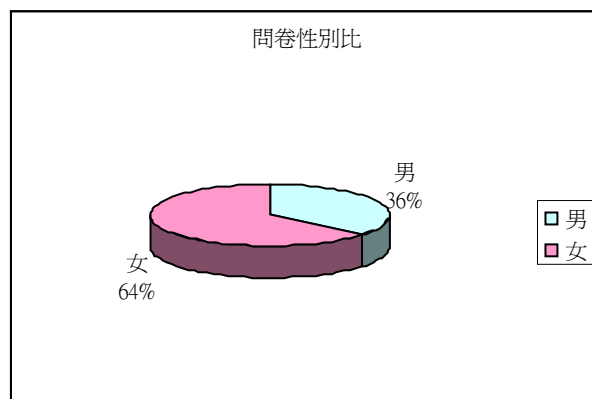
- 1、姿勢矯正與運動治療
- 2、穿背架矯正同時每三至六個月追蹤檢查一次
- 3、練瑜珈拉直背部維持良好曲線

大家我一起「坐」——探討坐姿對人體的影響

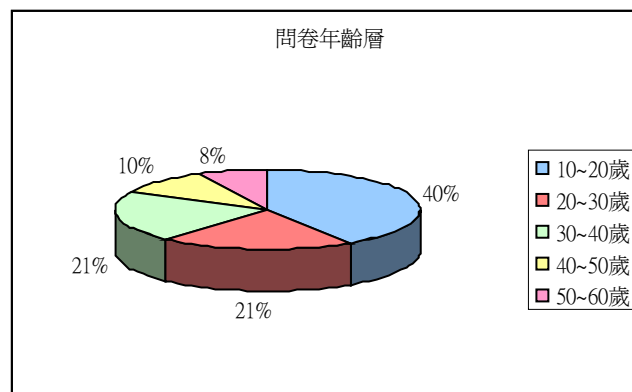
經由肢體瑜珈來調整日常生活中不正確的坐姿，及坐姿不好所造成的脊椎傷害，而且做瑜珈的時間和地點都可以依照自己最方便的生活形態規劃，況且對於坐骨神經痛、僵直性脊椎炎、脊椎側彎等等，均有非常好的效果。

五、問卷調查結果

2013年11月05日星期二，當天發下問卷，於兩天後2013年11月07日星期四回收。共發出一百份，回收一百份。下列為問卷分析圖表。

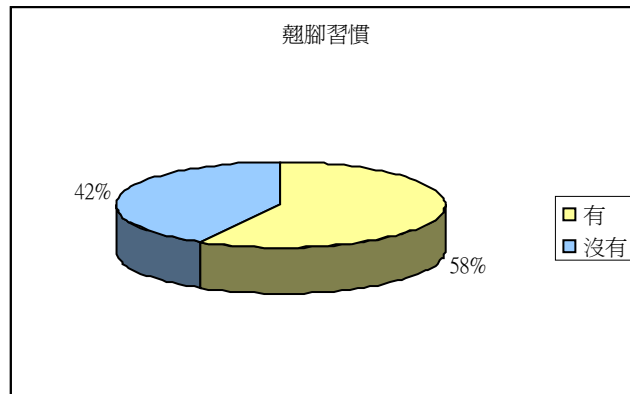


(表一)填寫問卷的性別比

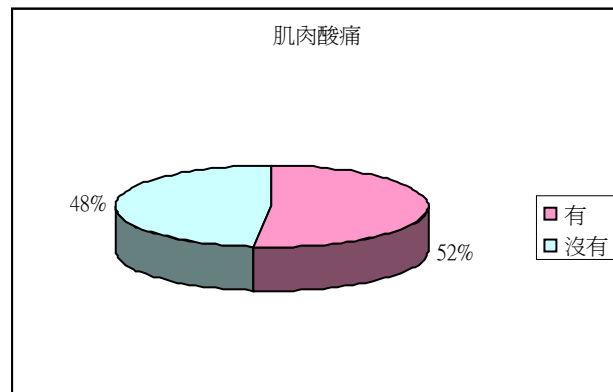


(表二)填寫問卷的年齡層

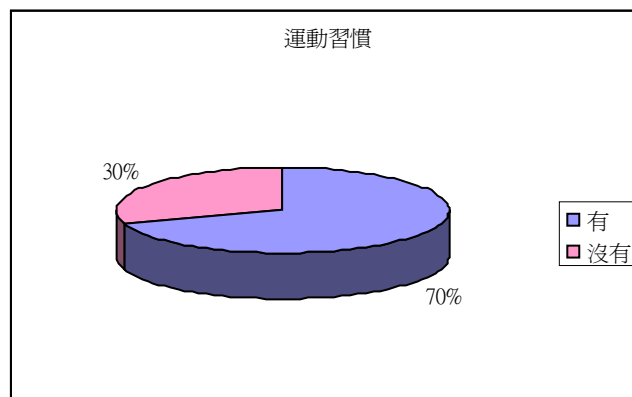
大家我一起「坐」——探討坐姿對人體的影響



(表三)填寫問卷者是否有翹腳習慣

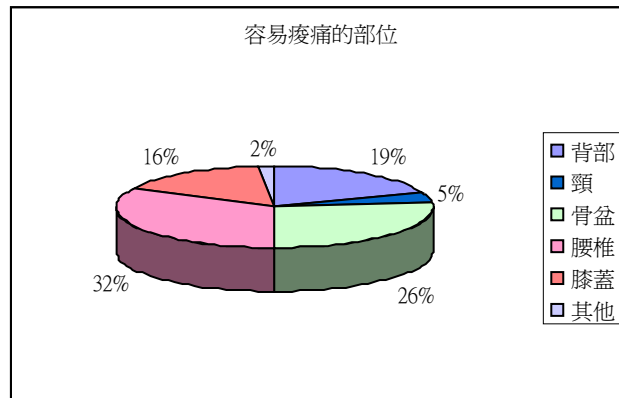


(表四)填寫問卷者是否有肌肉酸痛



(表五) 填寫問卷者是否有運動習慣

大家我一起「坐」——探討坐姿對人體的影響



(表六) 填寫問卷者哪些部位容易酸痛

參●結論

就結論來說，大部分有翹腳習慣的年齡層為 10~30 歲，而大部分翹腳的人，都有肌肉酸痛之問題，而且肌肉酸痛的部位大多集中在腰椎和骨盆，背部和膝蓋則其次。

而大部分有運動習慣者，腰椎和骨盆幾乎都沒有痠痛現象，酸痛部分多在其他部位，所以證明了運動可以改善骨盆和腰椎的疼痛。

肆●問卷調查表

☆您好:以下為有關脊椎側彎的問卷，請您回答以下問題：

- 1.性別：男 女
- 2.年齡：10~20 20~30 30~40 40~50 50~60
- 3.平常是否有翹腳習慣？有沒有
- 4.平常是否有肌肉酸痛問題？有沒有
- 5.平常是否有運動的習慣？有沒有
- 6.身體有哪個部位最容易酸痛？〈可複選〉
背部 頸 骨盆 腰椎 膝蓋 其他__

☆謝謝您的回答.祝您坐的健康 坐的開心

伍●引註資料

1.(圖一)

https://www.google.com/search?q=%E9%A7%9D%E8%83%8C%E7%9F%AF%E6%AD%A3%E5%99%A8&espv=210&es_sm=122&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Z3ZeUoL7D8eKkgXR-YCQAw&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1024&bih=616&dp=1#facrc=&imgdii=&imgrc=2zmBeAjIEJdDHM%3A%3BGZsMSRZGzenPfM%3Bhttp%253A%252F%252Fpic17.eachnet.com%252Fuser_2025320802%252Fproduct%252F%2525E5%252584%2525BF%2525E7%2525AB%2525A5%2525E7%25259F%2525AB%2525E5%2525A7%2525BF%2525E5%2525B8%2525A6%252F%2525E5%252584%2525BF%2525E7%2525AB%2525A5%2525E7%25259F%2525AB%2525E5%2525A7%2525BF%2525E5%2525B8%2525A6%2525E6%2525A0%2525872.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fitem.eachnet.com%252Fprd%252F1309529226691124_prd.html%3B500%3B500

(圖二)

https://www.google.com/search?q=%E9%A7%9D%E8%83%8C%E7%9F%AF%E6%AD%A3%E5%99%A8&espv=210&es_sm=122&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Z3ZeUoL7D8eKkgXR-YCQAw&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1024&bih=616&dp=1#facrc=&imgdii=&imgrc=Jg8FHG786wmn5M%3A%3B5K2IF3CED2E_XM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.e-saler.cn%252Fimages%252Fgoods%252F20120509%252F2b701b69749649ff.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.e-saler.cn%252F%253Fproduct-766.html%3B300%3B300

(圖三)~(圖六)

<http://www.unclesam.cc/blog/5-exercises-to-fix-hunchback-posture-from-office-work/>

2.林怡亭(2013)。長久姿勢不良 可能引發脊椎側彎。健康醫療網，201306年7月26日，取自 <http://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=10530>

3.王韻齡〈2012〉。瑜伽4招，擺平脊椎側彎。親子天下雜誌33，63-68。

4.林芝安〈2012〉。13大常見壞姿勢你有幾個？。康健雜誌，160，35-37。

5.黃文正〈2013〉。長期坐姿不良 小心身體「害了了」。中時電子報，2013年6月16日，取自 <http://life.chinatimes.com/LifeContent/1404/20130616000594.html>

〈2010〉。坐姿不良致寒背 運動助矯正。昔日太陽，2010年12月08日，取自
http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20101208/00484_009.html

6.林立衡。肌肉痠痛與發炎。私立宜寧高級中學高二2班。

7.艾絲特·高克蕾〈2012〉。零痠痛！人體正確使用姿勢書：脊椎校準坐、臥、
站、走的零壓迫動作圖解。台灣：大寫出版