

網課上不停 在家齊護脊

撰文：註冊物理治療師方偉筠



www.shutterstock.com · 1034995351

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-kid-scoliosis-isolated-on-white-1034995351>

在這個年代，疫情影響下，小朋友不時要在家上網課。即使復課，網上教學亦比過往多。小朋友做功課或使用電腦時，經常出現不良坐姿，影響脊部發展。小朋友和家長可一起進行一些簡單的護脊運動，和改善小朋友坐姿，有助舒緩脊椎的疲勞。

避免養成不良姿勢

家長要避免子女養成以下不良的姿勢，影響脊部發展。當小朋友做功課時，應該避免側向一邊坐，因為這種姿勢容易令脊部左右用力不平均，引起脊柱側彎等脊部問題，同時亦應該保持頸部腰部挺直。



www.shutterstock.com · 699657805

<https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/sitting-correct-incorrect-body-posture-healthy-699657805>

當小朋友使用電腦時，頸部亦不應過於向前傾看顯示屏，因為這樣會容易令頸部勞損。家長亦應提醒小朋友保持頸部及背部垂直，並選擇可調校高度和配備椅背及扶手的椅子，以承托背部手和手腕。另外，顯示屏亦需要置於不高於眼睛的位置。每使用電腦 30 分鐘，就應該作適量的休息。

當搬運地上重物時，應該避免向前彎腰搬運地上的物件。首先，作半蹲姿勢，須保持腰部挺直。然後，雙手拿著重物，使重物盡量靠近身體。最後，用大腿肌肉站起，腰部保持挺直。

伸展頸部運動

功能：有助舒緩頸部肌肉之緊張

步驟：首先，頭部轉向左右兩邊，各維持 10 秒。

然後，頭部向上下方向望，各維持 10 秒。

接著，頭部側向左右兩邊，各維持 10 秒。

整套動作每天重複 10 次。

伸展膊頭運動

功能：有助舒緩肩膊肌肉緊張

步驟：手放肩膊，手肘向前後方向各轉動 10 次。



www.shutterstock.com · 1844824564

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/selective-focus-soccer-player-standing-catch-1844824564>

伸展胸肌

功能：有助伸展胸前肌肉，改善寒背

步驟：緊握雙手在背後，盡量提高雙手，維持 10 秒。每天重複動作 10 次。

伸展腰背肌肉

功能：有助舒緩腰背肌肉緊張

步驟：首先雙手放在膝頭，然後向前彎腰，維持 10 秒，再慢慢回復站立姿勢。

雙手撐腰，再向後彎腰，維持 10 秒，慢慢回復站立姿勢。

整套動作每天重複 10 次。

伸展體側肌

功能：有助舒緩腰部體側肌緊張

步驟：首先雙手撐腰，腰部轉向左右兩邊，慢慢回復站立撐腰姿勢。

每一個方向維持 10 秒。

然後，舉起左手向右彎，維持 10 秒，再慢慢回復站立撐腰姿勢。

舉起右手向左彎，維持 10 秒，慢慢回復站立撐腰姿勢。

整套動作每天重複 10 次。