

產前 · 產後 · 0~3歲 · 4~6歲 · 健康養生 | 香港專業育嬰親子雜誌

親子雜誌

# Baby

www.babynews.hk  Baby Magazine 

ISSUE 290 1月號 2018



定價 \$18

30<sup>+</sup>專業出版



[媽咪話題]  
胎兒成長40周  
西方產後進補  
小心子宮恢復不良  
家居裝監察需要嗎?

[湊BB百科]  
智選適合BB的乳酪  
奶癩不單奶作怪  
對付塵蟎有妙招  
BB旅行準備須知

# 孕婦新年攻略

大掃除  
飲食



# 預防紓緩痛症

註冊物理治療師蘇雅賢指出，都市常見肌肉骨骼痛症如肩頸痛、肌腱炎、坐骨神經痛、退化性關節炎的成因大多是舊傷患、退化、關節損耗、日常姿勢不良所引起。不少40至50歲人士都受肌肉及關節問題影響，而在此年齡層中，女士情況較為嚴重，因為她們肌肉強度普遍不足，故出現痛症的情況較男士為多。



## 頸背臀膝伸展運動

運動有助肌肉放鬆，早午晚每日最少做三組，可消除肌肉疲勞，維持肌肉、筋腱的柔韌度，預防肌肉骨骼痛症。

### 上斜方肌伸展

#### 作用

伸展頸肩肌肉

#### 方法

- 1 左手放在右耳上方，將頸部拉向左方；
- 2 與肩膀呈斜角，使右頸肩肌肉出現拉扯感，維持15秒，重複10次為1組；
- 3 換另一邊重複以上步驟，兩邊輪流進行。



### 上背肌肉伸展

#### 作用

伸展上背部肌肉

#### 方法

- 1 左手托著伸直的右手肘；
- 2 把右手盡量拉近身體，使上背部及肩後肌肉出現拉扯感，維持15秒，重複10次為1組；
- 3 換另一邊重複以上步驟，兩邊輪流進行。





資料提供

## 前期先兆

- 1 肌肉問題的先兆，在正常的活動如只固定文書工作下進行少於1小時，已有不適或感到疲倦，可能是頸腰椎肌肉或關節出現問題；
- 2 休息過後，不適處仍未紓緩，依然疲倦或疼痛；
- 3 進行負重、站立、行樓梯等動作後，膝關節感到無力或不適，而休息後沒有消滅，就有機會是退化性關節炎的先兆。



## 及時諮詢專業人士意見

若痛楚持續一段時間且沒有消滅，或患處出現紅腫、發熱、抽痛、鑽痛等，需及早諮詢註冊物理治療師或專業醫護人士意見，他們會按病人的痛楚程度及時間去衡量，患處的嚴重性。然而，想維持肌肉骨骼健康，除了平日有良好姿勢及習慣，還可進行下列伸展運動，預防痛症。

**Baby**

### 臀部肌肉伸展

#### 作用

放鬆臀部肌肉



#### 方法

- 1 坐下腰挺直，把右腳蹠起放在另一邊腳；
- 2 右手放在膝頭，左手放在小腿；
- 3 並拉近身軀，臀部出現拉扯感，維持15秒，重複10次為1組；
- 4 換另一邊重複以上步驟，兩邊輪流進行。

### 膕承肌伸展

#### 作用

舒緩膝關節及大腿緊張



#### 方法

- 1 坐著椅子大約1/2的位置；
- 2 左腳踏地呈90度，右腳伸直以腳蹠著地；
- 3 身體前傾，兩手放在右腳上，後大腿有拉扯感，維持15秒，重複10次為1組；
- 2 換另一邊重複以上步驟，兩邊輪流進行。

### 四頭肌伸展

#### 作用

舒緩膝關節緊張



#### 方法

- 1 站著腰挺直，手握腳掌，彎起膝蓋；
- 2 盡量將腳跟拉往臀部，令大腿前方有拉扯感，維持15秒，重複10次為1組；
- 3 換另一邊重複以上步驟，兩邊輪流進行。

#### 注意

若左右搖晃，可以扶牆或穩固物來支撐身體。