



筆直坐姿損脊傷腰

父母通常教導子女坐時要挺直，但英國有醫院進行全球首次以磁力共振測試坐姿的研究後發現，保持輕鬆坐姿原來遠較挺直腰板健康。研究發現人類最佳的坐姿是背脊與大腿保持在一百三十五度，即稍微向後傾斜。傳統的九十度坐姿因為坐得太直，反而對脊骨和附近肌肉造成不必要壓力。辦公室員工在長年累月工作下，更會引發慢性背痛等疾病。

135° 坐姿最舒適自然

阿伯丁伍登德醫院（Woodend Hospital）對二十二名健康良好、沒有背痛經歷或曾進行手術的志願人士做研究，找出最適合人類的坐姿。醫院以可移動的磁力共振掃描器，繪製出脊骨在三種角度坐姿下所承受的壓力圖象。

過往病人需要躺下才能進行磁力共振，以這種技術測定坐姿尚屬全球首次。三種坐姿分別是弓起背脊向前傾、九十度坐得筆直，以及雙腳着地、腰肢向後挨的一百三十五度輕鬆坐姿。放射線專家在判斷脊骨角度、各骨節的移動和變化後，發現輕鬆坐姿最接近人類的自然結構。

人體構造不適合長坐

相反，筆直坐姿會令脊骨受壓變形，長期的話更會影響四周肌肉和韌帶，造成背痛、脊骨畸形和其他慢性背部疾病。負責研究的巴希爾醫生表示，人體構造並不適合長時間坐着，可惜現代生活卻要全球大部分人口坐着工作。

巴希爾又指，在醫學上，脊骨最健康的姿態是平躺下來，但卻難以在辦公室做到。英國約有八成人曾受背痛之苦，政府應致力向員工和學童推廣正確坐姿，並選擇一些能後傾的椅子。

今次發現在美國芝加哥舉行的北美放射學會年會上公布，雖然一百三十五度坐姿最為舒適自然，但似乎不太適合每天面對電腦衝鋒陷陣的「打工仔」。格拉斯哥納菲爾德醫院整形外科醫生沃德爾更直指研究結果只屬理論。他表示背痛就如頭痛、傷風和感冒一樣非常普遍，也有不少證據顯示坐姿不會對此構成影響。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。