

久坐少动,白领们的“顶梁柱”脆弱不堪

从今天开始

学习“脊椎保养”

## 一个白领的一天

29 岁的王永力是一家大公司的项目经理。让我们看看他的一天中,脊椎负荷有多重!从他身上,许多白领也能找到自己的影子。

7:30 起床,洗漱,7:50 开车上班

从家到公司,车程要 40~50 分钟,视乎堵车的严重程度。虽然已有两年驾龄,王永力仍感觉自己没有达到“人车合一”的状态,开车时还是高度紧张,头部总是不自觉地往前倾,肩膀则老是耸起,开到公司后常感到肩部麻胀,腰部酸痛。

长期驾车的人腰椎间盘突出症的发病率明显要高,主要是开车时姿势不良、腰骶部经常受到颠簸以及座椅与方向盘的高度不协调所致。座椅过低,双肩会上耸;座椅过高,则易使腰椎过度拉伸而增加腰部的负荷。

8:40 停车,排队等电梯

到公司后,在等电梯时,王永力喜欢把电脑包背在左肩,腾出手来吃刚买的早餐。

正常人的脊柱,左右两边处在一个平衡的状态。当单肩背沉重的包时,这个平衡就会被打破。人体为了维持脊柱的平衡,脊柱肌肉会主动收缩。颈部和负重的肩部一直处于用力、绷紧的状态。时间长了就会觉得肩颈酸痛,长期如此还会导致颈肩部肌肉劳损。

9:00 开始工作

从 9 点一直到午饭前,除了偶尔走到领导办公室汇报,或去茶水间、洗手间,他基本都“粘”在自己的电脑前。由于他用的是笔记本电脑,屏幕较低,工作时不自觉地要低头、弓背。

长期保持这种不良坐姿,会使脊椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,使颈椎、胸椎、腰椎前伸、前屈或侧弯,不仅使脊椎椎间盘内的压力增高,也易使背部的肌肉韧带长期处于不协调受力的状态下,易导致脊椎早衰、受伤。

12:30 午饭

叫外卖在办公室吃,或和同事去附近的茶餐厅吃。饭后趴在桌上眯一下眼。

午觉趴在桌上睡,会减少头部供血,醒后出现头痛、眼花等大脑缺血缺氧的症状,时间长了还会引发脊柱变形、腰肌劳损等。而且,用手当枕头趴在桌上午睡,还会使双臂、双手发麻、刺痛。

13:30 上班

继续“粘”在电脑椅上,偶尔转战会议室。感觉累了他会不自觉跷起二郎腿,会觉得舒服些。

由于跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背,造成腰椎与胸椎压力分布不均,骨盆和髋关节由于长期受压,势必压迫脊椎神经,腰背容易酸疼,时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。

18:00 下班,开车回家,19:00 左右到家

因为早饭和午饭都是凑合着吃,王永力和妻子对晚饭比较重视,一般谁先回到家,谁做饭。由于灶台定做时是按照妻子的身高设计的,王永力每次洗菜、切菜时都觉得特别别扭。

厨房灶台高度不合适,腰部弯曲增强,必然会引起腰痛,特别是水池过低,则更易增加腰部的负担,容易引起腰痛。

20:30 加班或者看电视

哪怕是需要加班,王永力在家里仍会选择靠在沙发上,笔记本放在肚子上工作。不需要加班就陪老婆追剧集,一起做“沙发土豆”。

沙发很柔软,坐着很舒服,可也正因为柔软,身体重心的支撑点就欠稳定,腰部长时间后凸没有支撑。久坐软沙发会使人体腰部肌肉处于被牵拉状态,肌肉韧带容易受损,导致腰背酸痛,甚至诱发椎间盘突出。

23:30 上床,睡前还要刷微博、微信

虽说晚上 12 点前就上床,王永力并不会立即入睡,他还要靠在床背上刷微博、微信,看看今天有什么新的热点新闻,朋友圈里有什么新动态。

当背靠床头时,胸椎和后脑勺被顶着前推,不仅背部肌肉紧绷产生酸痛,甚至影响循环和神经系统运作,对脊椎造成极大伤害,很多人经常因此腰酸背痛。

到上床前,王永力“坐着”的时间累积已经长达 10 多个小时,久坐加之缺乏运动让他的腰背肌肉越来越弱。

本月刚刚发布的《中国城市 IT 精英人群健康状况大调查白皮书》显示,近四成 IT 职员的颈椎 X 片结果异常。颈椎病、腰椎病已经成为办公室一族的“通病”,其中不乏二三十岁的年轻白领。白领的工作不用搬不用抬,为何他们的脊椎如此容易受伤?康复科专家指出,久坐加上缺乏运动,是白领脊椎受损的“元凶”。

颈痛、背痛、腰痛……为何一定要等到痛得受不了才开始关注脊椎?!现在的人,买辆汽车,每天擦,每周打蜡,每 5000 公里去保养,细心呵护。而对身体,特别是对脊柱这根“顶梁柱”却没那么爱惜,很少保养。实际上,脊椎健康某种程度上决定着一个人的生活质量,因为脊柱问题不仅可以引起颈肩腰腿痛,还会引起心律失常、头痛眩晕、血压增高、性功能障碍等全身躯体功能障碍疾病,所以脊椎绝对值得一辈子用心呵护。在医学康复领域,“脊椎保养”这个概念正被越来越频繁地提及。

## 30 岁的年龄,50 岁的脊椎

近年来,因颈椎、腰椎问题来就诊的患者中,年轻白领越来越多。许多备受颈椎病、腰椎病困扰的白领都不解:“我们的工作不用扛麻袋,又不用搬重物,为何我们的脊椎如此容易受伤?”康复医学科专家黄国志教授说,现代的生活、工作方式发生了根本性的变化,久坐不动而且姿势不正确让我们的脊椎承受了越来越多的重负。同时,由于缺乏运动,脊椎变得越来越脆弱,导致它经不起一个轻微的闪挫。

黄国志说,绝大多数白领的工作方式是在电脑前一坐就是一整天。等他们回到家,休闲方式仍然是在电脑前一坐就是一晚,或窝在沙发上看几个小时的电视。久坐加上缺乏运动,使脊椎两侧肌肉的力量变差或不均衡,脊椎周围的韧带组织的柔韧性、协调性以及弹力降低,自然对脊柱和椎体的保护降低,颈椎、腰椎的稳定性自然变差,随之就带来颈肩痛、腰背痛等问题。

一边是脊柱的稳定性在下降,一边却是脊

柱的负荷在增加。康复医学科专家王楚怀教授给记者展示了一张图,显示了不同姿势下椎间盘所承受的压力。人在平卧时椎间盘所承受的压力最小,弯腰驼背的不良坐姿时,椎间盘所承受的压力最大,几乎是站立位的两倍。

王楚怀教授说,很多人在工作时的姿势相对注重,但对休息时的姿势却很忽视——比如歪七扭八地靠在沙发上看电视,坐着时喜欢跷二郎腿,接电话喜欢用脖子夹着手机等。不正确的姿势带给脊椎的压力增大,短期内可以通过肌肉代偿来调节,久而久之就会变成病理性改变,如腰酸背痛、肩颈酸痛、关节炎、足底筋膜炎、肌腱炎,等等。

所以,如果你问“谁动了我的脊椎?”答案是:“就是你自己!”我们的身体也遵循“用进废退”的原则,长时间的不良姿势加上缺乏运动会带来整个脊柱发生退行性改变,换句话说就是脊椎早衰。所以,别等到脊椎出了问题再去“大修”,平时就应该开始保养。

## 脊椎保养从生活细节入手

对于白领来说,长时间面对电脑是不可避免的。王楚怀建议电脑一族,注意以下几点,以减少脊椎疾病的侵袭——

1.正确的坐姿。正确的姿势对脊椎保养至关重要。保护脊椎的正确坐姿是人的重心恰好放在坐骨中间。具体怎么坐?要保持 3 个 90°——腰部与大腿保持 90°,大腿和小腿保持 90°,上臂和前臂保持 90°。

2.合适的桌椅。将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态,有利于调整坐姿,避免头颈部过度后仰或过度前屈,以减轻长时间端坐引起的疲劳。椅子的扶手高度决定你肩部的疲劳度。扶手高度最好能让手臂与手肘呈 90°,此时手臂自然垂下,无任何吊肩感觉。而长期手臂处于无支撑或不良支撑时都会造成肩

部酸痛或肩周炎等状况。

3.加个靠垫。如果长时间坐着,最好在腰后部加个靠垫,保持腰背部的自然生理弧度。正确的背垫角度应将整个背部完全贴附于背垫,如此才能使背脊椎骨得到一定的放松,进而有效解除背脊椎骨的疲劳度,防止背痛的形成。

4.站起来活动。再“理想的坐姿”超过 50 分钟都会增加组织的压力,每 40 分钟起来活动活动是非常必要的。在工作一段时间后,调整自己的体位,不宜让腰椎长期处于某一被迫体位。不时地离开办公桌,做后伸、左右旋转等腰部活动或每天定期进行腰背肌的锻炼,也可选择一些适合自己的保健操、太极拳等锻炼项目。

保养脊椎,不是一蹴而就的,应贯穿于日常的点点滴滴中。

脱位,甚至导致骨折,尤其“踩背”动作更要谨慎。踩背是时下颇为流行的一种按摩方式,但一旦推拿按摩师力量没掌握好,就有可能引起胸椎、腰椎、关节错位,或发生脊椎、肋骨等骨折,甚至可能导致生命危险。

所以,如果脊椎问题引起颈腰背痛及其他相关症状后,最正确的方法是到专业的医疗机构进行诊断、评估及康复处理。黄国志提醒,脊椎病真正需要手术的是极少数,多数通过康复治疗手段可以得到恢复。(羊晚)

自测

### 你的脊椎健康吗

- 1.扭动颈、腰椎时,是否有“咔咔”的声音?
  - 2.长时间伏案后,发现整个肩膀酸痛得抬不起来?
  - 3.你的鞋底左右磨损不一致?
  - 4.右手反手从上方放于后背、左手反手从下方放后背,两只手不能够着?
  - 5.是否经常出现失眠、多梦等睡眠质量不佳的现象?
  - 6.头向左右转动幅度是否一致,前屈后伸是否有疼痛?
  - 7.膝盖并拢下蹲,你做不到足跟不离地?
  - 8.肩部有疼痛,不能活动自如?
  - 9.不能十分舒适地进行深长呼吸,甚至有胸闷、胸前区疼痛?
- 如果以上问题有一半你均回答“Yes”,那你要当心了,你的脊椎可能已经受损,最好请医生看看。

