

# 永保安康—春節伸展操示範

台大醫院復健部

過年期間家人團聚，圍爐之外，不論是出外旅遊或是來個麻將摸八圈，長坐下來，難免腰酸背痛，筋骨僵硬，要怎麼消除疲勞、恢復精神呢?教您幾招撇步：

- 設定準點報時，每個小時起來動一動，只要3~5分鐘，避免頸腰背痠痛。
- 運動過程中請勿憋氣，要保持正常呼吸。
- 所有動作以緩慢為原則，不需有突然之動作。
- 每個動作持續20秒，做3趟。

## 左右頸部伸展



一隻手抓著椅子，另一隻手將頭往側邊輕壓。

## 前後頸部伸展



往前時雙手輕放於頭上即可，不需重壓。若已知有頸椎問題請詢問醫師後再做。

## 肩頸肌群運動



雙肩向上聳起，靠近雙耳，靜止10秒再慢慢放下。

## 肩胸肌群伸展



## 手臂伸展運動



掌心朝上。



掌心朝前。

## 手臂手腕肌群伸展



手掌朝下，手指朝後，平放於椅子上，伸直手肘後上半身微微向後傾斜。

## 體側肌群伸展



一隻手叉腰，另一隻手上伸往對側彎。

## 腰背肌群伸展



雙腳踩在地面，盡量不移動，身體向側旋轉用手抓住椅背。有腰痛者做此運動前可先詢問醫師。

## 腿部肌群伸展



雙手扶住桌子，左腳向前微屈膝，右腳向後膝蓋伸直，需注意右腳跟不可離地且腳尖需向前。維持姿勢20秒換腳。