

圓肩與駝背

「行得正，坐得端」是古人留下的智慧，不僅行事要正直、正派，在姿勢上也須抬頭挺胸，才能展現光明磊落的正派氣質，然而，現今隨著科技的發展，人們花越來越多時間低頭含胸、緊盯螢幕，久而久之，這個動作成為了習慣，肩頸緊繃、疼痛也隨之而來，這樣的姿勢稱為「圓肩與駝背」。

圓肩是什麼？

圓肩，顧名思義就是肩膀看起來圓圓的，以動作分析來說，圓肩指的是原本應該在背後的肩胛骨沿著胸廓往前往外滑動，如果從上方看，雙肩就像是環抱著一顆球一樣往前延伸，原本從正面及側面看起來應該有稜有角、精神挺立的肩峰也變得圓潤平滑（圖 1）。有研究觀察一群 20~50 歲的健康成人，發現其中 73% 在右肩有圓肩、66% 在左肩有圓肩，可見這樣的狀況在一般族群中十分常見。

（ Griegel-Morris et al., 1992 ）

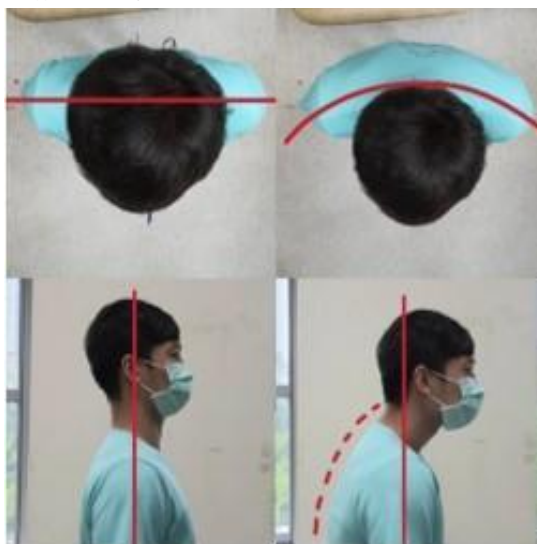


圖 1 圓肩的俯視圖及側視圖，圓肩常伴隨駝背

駝背和圓肩又有什麼關聯呢？

大家可以試試看，將肩膀如同上文所說的圓肩姿勢往前延伸，這時候會發現你的胸椎也不自覺得往前彎曲了，沒錯！人體為了達到特定目標會在各關節間產生連動，胸椎和肩膀就是連動性相當高的兩個關節，當我們必須手伸向前完成任務時，胸椎會呈現駝背的姿勢來協助肩膀達成任務，甚至有時候脖子也會向前延伸一起來幫忙呢！因此駝背也成了現代人的共病之一，在健康成人中 37% 都有駝背的狀況（Griegel-Morris et al., 1992），所以駝背已經不再是年長者的專利，而是大家都要注意的問題喔！

為什麼會出現圓肩與駝背？

隨著科技發展，現代人的生活需長時間盯著電腦螢幕或手機。因為手上的工作需在身體的前下方來達成，所以肩膀和胸椎自然而然也就長期處在圓肩與駝背的姿勢了，有研究便曾證實一天使用超過 4 小時手機的人，肩膀姿勢較使用手機時間較少的人差。(Jung et al., 2016)

但是，姿勢不正不就擺回來就好，為什麼會造成問題呢？原來這也和身體的適應能力有關喔！當身體長期處在向前彎曲的姿勢，會使得肩膀前方的肌肉適應性的緊繃；而身體後方的肌肉則一直處於被拉長的狀態，久而久之就變得不會出力了。除此之外，關節長期處在特定位置也會使周邊關節囊產生適應性的緊繃或鬆弛，這時候即使有意識的提醒自己要挺胸，肌肉與關節周遭的適應性改變也會讓你堅持不了多久就又回到原本的姿勢了。

圓肩與駝背會怎樣？

圓肩與駝背除了美觀上的問題，對身體健康影響也非常大喔！以局部來看，最直接能聯想到的就是肌肉與軟組織的問題，身體裡每條肌肉都有它特別適合的長度，當它被迫處在一個過長或過短的長度時，它便必須花費比原本更多的功來達成原本的作用，這樣低效率

的工作模式會在時間拉長後逐漸無法負荷，向大腦發出警訊，痠痛與緊繃感也隨之產生，套用到圓肩與駝背的動作中，肩膀前側的肌肉不停被縮短，後側的肌肉不停被拉長，兩者都是這個姿勢下的受害者，因此也較容易出現胸前與背部痠痛緊繃的症狀。

除了肩關節與胸椎，圓肩與駝背的姿勢也會進而影響到頸椎喔!以打電腦的動作來舉例（圖 2），當肩關節與胸椎必須前伸與前彎來達成手部在前下方的打字動作時，頭卻必須往上抬才看得見電腦螢幕，因此頸椎就必須做出更多的伸直動作來達成目標，甚至出現聳肩、頭部前移等動作，這樣的動作對於不管是頸椎關節或是肩頸肌肉都會造成影響，輕微的像是肩頸痠痛就是最常見的警訊，而嚴重甚至可能導致頸椎椎間盤突出壓迫神經等問題。



圖 2 打電腦的動作，肩關節與胸椎成圓肩與駝背，頸椎向前延伸成伸直

而從長遠來看，因為在這個姿勢下許多組織承受了比平常大上許多的力量，對於組織的結構會耗損得更快，因而更容易產生相關疾病，例如五十肩等等；而肩關節和胸椎處在不佳的姿勢下，也連帶影響了手臂的活動度與關節間的相互合作模式，進而造成肩夾擠的風險；除此之外，因縮短而過度緊繃與肥大的胸前肌肉，也可能造成神經壓迫，因而提升胸廓出口症候群的風險。所以，不管是局部或相鄰關節、短期或長期，圓肩與駝背都對我們的身體造成很大的影響。(Lee J. et al.,2015)

如何自我檢測圓肩與駝背？

一、圓肩檢測

近年來，有許多檢測圓肩的方式不斷被研究，而其中一個快速又方便的檢測方式就是尖峰與床的距離 (Acromion-to-table distance test)，檢測方式如下：

1. 躺在瑜珈墊或不要太軟的床上
2. 觸碰肩膀外側的肩峰，找到尖峰後外側的骨凸點
3. 請另一個人用尺量測肩峰後外側骨凸到床面的距離 (圖 3)
4. 如果距離大於一寸 (2.54 公分) 就代表你有可能有圓肩喔！

5. 量完一邊記得換邊量測，慣用手和非慣用手的結果可能會不一樣喔！

(Kendall et al., 1983)

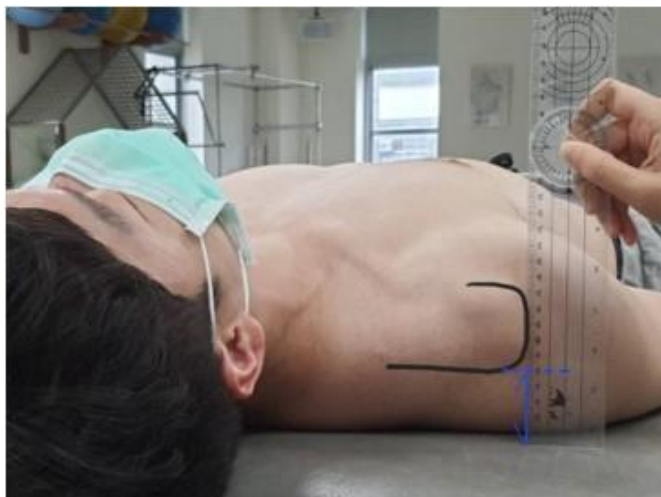


圖 3 圓肩檢測方式

二、駝背檢測

檢測完圓肩後，讓我們來看看駝背該怎麼簡單又快速的自我檢測吧

！這個檢測稱為枕骨與牆的距離 (Occiput to Wall Distance)，檢測步驟如下：

1. 背靠牆站立，盡量讓身體緊貼並直視前方。
2. 用手觸碰頭的後下方，找到最突的隆起處 (枕骨粗隆)。

3. 請另一人用尺量測枕骨粗隆至牆面的距離 (圖 4)。
4. 如果距離超過 2 公分即可能為駝背 (National health and nutrition examination survey.)。



圖 4 駝背檢測方式

圓肩要怎麼改善呢？

經過上面的測試，如果你檢測出圓肩或駝背請不要著急！在無症狀下圓肩與駝背都有機會藉由自我姿勢調整及居家運動改善的喔！

提醒您，如果已經出現嚴重疼痛的症狀，或是在進行以下調整和運

動後並無改善，請記得到醫療院所或物理治療所進行詳盡的檢查與評估喔！

根據前面所提到圓肩與駝背對軟組織的影響，要改善它們最好的方式就是反其道而行，也就是讓原本緊繃的前側肌肉放鬆，並訓練被拉長而無力的後背肌肉，除此之外，最重要的是改變日常生活的姿勢才能一勞永逸喔！讓我們來看看如何改善吧！



圖 5 前側肌肉伸展

一、前側肌肉伸展 (胸大肌、胸小肌)

1. 找一個無雜物的牆角。
2. 面向牆角，腳呈弓箭步 (哪一隻腳在前都可)。
3. 肩膀抬高至 90 度，手肘彎曲 90 度。
4. 將前臂靠在兩側牆壁上 (圖 5)。
5. 後腳輕輕將身體往前推，將胸口靠近牆腳。
6. 感受胸前肌肉被拉扯緊緊的感覺。
7. 維持在這個姿勢 20 秒，重複 3 次為一組，一天做 3 組。
8. 提醒：操作時請勿聳肩，腰椎骨盆勿歪斜

二、後側肌肉訓練 (中下斜方肌、菱形肌)

1. 站姿，上半身挺直，收小腹。
2. 將肩膀後收，肩胛骨往中間夾，感受背部肌肉用力 (圖 6)。
3. 維持 15 秒後放鬆，重複 3 次為一組，一天做 3 組。
4. 如想增加難度可將彈力帶綁在固定物上，雙手抓住彈力帶後再將肩膀後收 (圖 7)。
5. 提醒：動作時維持上半臂垂直於地面，手肘保持 90 度，出力的肌肉為背部而非手臂後側。

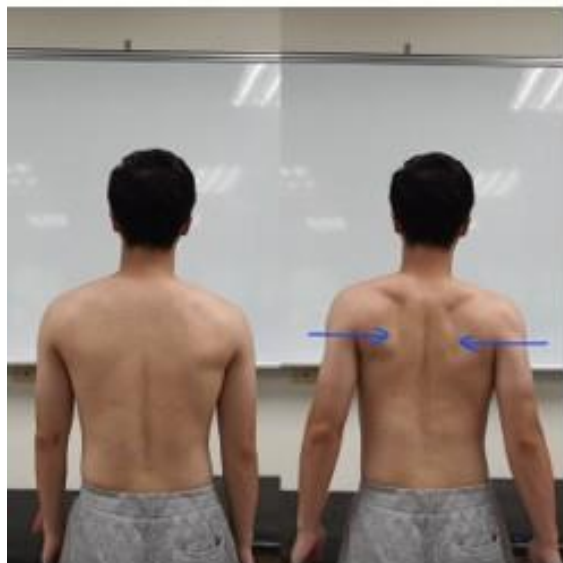


圖 6 肩胛後收運動



圖 7 肩胛後收+彈力帶運動

(圖片來源)

三、電腦使用姿勢調整

1. 調整桌椅高度至手肘高度與桌面或鍵盤等高，膝關節彎曲 90 度雙腳自然平放於地面。
2. 調整桌椅間距，讓鍵盤位置處在上半身直立、肩胛骨後收，手肘彎曲 90 度雙手可置於鍵盤上的姿勢，請勿聳肩。
3. 調整螢幕高度至上緣與眼睛等高。
4. 螢幕距離調整至視力可及的範圍，勿求清楚而駝背或將頸部前伸 (圖 8)。

5. 使用電腦時也要記得維持姿勢喔！也記得適時起身活動身體。

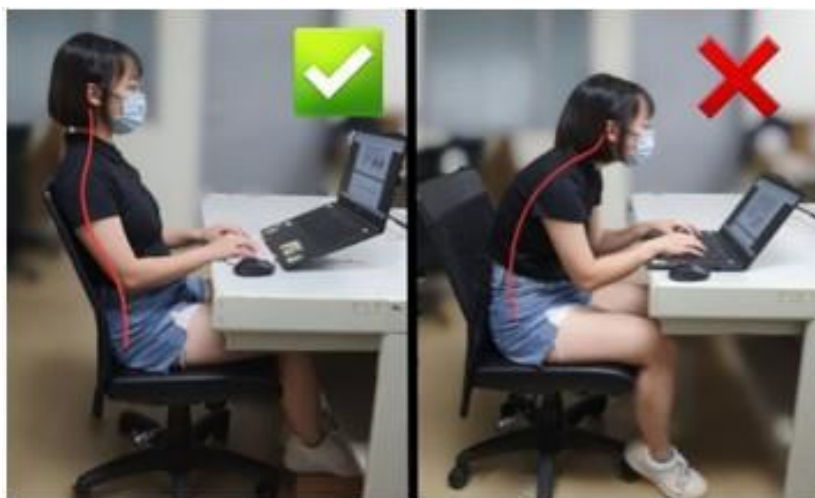


圖 8 正確與錯誤的電腦姿勢圖示

資料來源：

1. Centers for Disease Control and Prevention. National health and nutrition examination survey. Available from https://wwwn.cdc.gov/Nchs/Nhanes/2009-2010/ARX_F.htm#Protocol_and_Procedure (last accessed 28.4.2020)
2. Griegel-Morris, P., Larson, K., Mueller-Klaus, K., & Oatis, C. A. (1992). Incidence of Common Postural Abnormalities in the Cervical, Shoulder, and Thoracic Regions and Their Association with Pain in Two Age Groups of Healthy Subjects. *Phys Ther*, 72(6), 425-431.
3. Jung, S. I., Lee, N. K., Kang, K. W., Kim, K., & Lee, D. Y. (2016). The effect of smartphone usage time on posture and

- respiratory function. J Phys Ther Sci, 28(1), 186-189.
4. Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M., & Romani, W. A. (1983). Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain. Lippincott Williams and Wilkins, Pennsylvania, USA.
 5. Lee, J., Cynn, H., Yi, C., Kwon, O., & Yoon, T. (2015). Predictor variables for forward scapular posture including posterior shoulder tightness. J Bodyw Mov Ther, 19(2), 253-260.
 6. 圖 7:
<https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=zm2390>

延伸閱讀

1. [電腦族，跟痠痛說再見](#)
2. [替辦公室看個好風水—電腦工作檯擺設建議](#)

臺大醫學院物理治療學系 劉冠昀

臺大醫院復健部物理治療技術科教授 林居正