

秋冬疼痛 Top5 越冷痛得越厲害
正確運動固體態 揮別人體氣象台

您的身體也是氣象台嗎？研究顯示，約三分之二關節或慢性疼痛的病患在氣候變化時症狀會加劇。臺北醫學大學附設醫院復健部歸納出「秋冬疼痛 Top5」，包括退化性脊椎關節炎、肌肉筋膜炎、纖維肌痛症、風濕性關節炎、肌腱炎等疾病，讓人越冷痛得越厲害。醫師建議，透過溫和熱敷、水療及正確運動等方式，有助於度過季節轉換的階段。

北醫附醫復健醫學部康峻宏主任指出，很多病患形容自己是氣象台，症狀經常隨季節或氣候改變而波動，尤其又濕又冷的天氣，容易導致肌肉緊繃，造成身體筋骨筋膜炎疼痛，關節炎發作；他進一步解釋，氣溫下降或是氣壓改變，可能使得血管收縮，週邊血液循環較差，交感神經較興奮，軟組織特性也可能改變，有些動物研究甚至顯示，長期暴露於冷濕狀態，關節軟組織會產生類似發炎反應，疼痛反應加重，原有骨關節、風濕或疼痛症狀也因此惡化。

康峻宏主任表示，這類疼痛雖然不會要人命，但痛起來卻讓人坐立難安，建議可透過適度保暖、溫和熱敷、水療及正確運動等方式緩解症狀，尤其冬天運動可讓身體熱起來，正確的運動不僅改善疼痛，也有助於睡眠、情緒等問題。

陳至潔物理治療師解釋，現代人長時間久坐或維持同一姿勢，久而久之脊椎與關節、肌肉與筋膜炎可能出現問題，可藉由適度伸展放鬆筋膜炎、增加關節活動度；柔軟有彈性的肌肉才能保護身體，居家運動可由簡易的彈力帶(如下圖)開始，其餘如皮拉提斯也是很適合的運動，主要訴求在個人柔軟度範圍內進行適當的肌力訓練，屬於簡單、和緩可訓練核心的運動，適合年輕人、中年人、老人、孕婦、健康恢復族群與運動員等各個族群。

君蔚皮拉提斯會館成立一週年，超過 400 位民眾透過適當的核心訓練，打造健康的肌肉與關節活動度。六十餘歲的劉先生約在廿歲時脊椎受傷，自此身體不時疼痛，扭到一次腰得躺三天，嚴重時夜不成眠，不斷更換床墊與枕頭也沒用，每到秋冬穿厚重外套，身體卻撐不起外套重量，除了疼痛還易胸悶，勤練仰臥起坐、扶地挺身、蛙人操想要緩解疼痛，但都越做越痛，整個人老態龍鍾。劉先生一年多前在醫師建議下接觸皮拉提斯，透過專業的皮拉提斯指導員引導，身體疼痛獲得改善，睡覺時也覺得肌肉放鬆，走在路上，胸一挺、腰一挺，感覺更加年輕。

陳至潔物理治療師也提醒，每個人狀況不一，若原本已有疼痛的病患或對身體狀況有疑慮的民眾，運動前先諮詢醫生或物理治療師，由專業人員根據個人狀況，提供適合的運動處方。

<p>脊椎伸展</p>	<p>坐姿，雙手放在頸後，如角度不夠可交叉放置胸前。 起始位置：把胸椎腰椎往後縮，眼睛看向腳尖。 動作：從骨盆腰椎開始慢慢一節一節往上活動，直至頭微向後仰，再從頭頸部慢慢一節一節往下至起始位置，維持自然的呼吸。 目的：放鬆脊椎，增加活動度</p>	
<p>髖部外旋</p>	<p>坐姿，將彈力帶打個圈圈綁至大腿，雙手放在髖部外側。 起始位置：雙腳踝向外踩住，膝蓋向內放鬆。 動作：雙大腿向外張開，停留一個吸吐後再回到起始位置。 目的：訓練髖部肌力</p>	
<p>捲腹抖抖</p>	<p>坐姿，腳踩在彈力帶中間，雙手將彈力帶拉起。 起始位置：手肘向前伸直但不卡死，身體上挺。 動作：手維持不動，將骨盆腰椎向後傾，停留一個吸吐後再向前坐直。 目的：訓練腹部肌力</p>	
<p>肩部上抬</p>	<p>坐姿，將彈力帶打個圈圈，雙手向外撐開。 起始位置：身體上挺，雙手在大腿的上方。 動作：雙手維持向外撐開，身體不動，雙手向上抬至頭頂上方，停留一個吸吐後再回到起始位置。 目的：活動肩胛骨及活化附近肌群</p>	
<p>頸部後推</p>	<p>坐姿，雙手將彈力帶拉開，放在頭部後方 起始位置如上 動作：保持眼睛向前平視，頭部向外推動，停留一個吸吐後再往前回到起始位置。 目的：訓練頸後肌力</p>	