

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

众所周知，久坐对健康不好，可能引致肌肉酸痛，但有些人为了工作，难免必须长时间坐着，如办公室工作人员和司机等。这些人该如何确保姿势正确，尽量预防肌肉疼痛？

《活得好》请国立大学医学组织、国立大学脊椎中心及国大医院骨科外科部门高级顾问医生纳雷斯·库玛(Naresh Kumar)副教授提供建议。

须久坐久站者 应注意正确坐姿站姿

若要长时间久坐，保持适当的坐姿尤其重要。针对伏案工作的办公室人员，纳雷斯副教授建议可调整椅子，坐着时确保两脚平放在地面，膝盖弯曲约90度，同时坐着时头不要往前伸，背部挺直靠椅背。

若要长时间开车，因为长时间保持相同坐姿，一般会感觉很疲劳，因此调整坐姿尤其重要。医生建议开车时应根据车款，把膝盖弯曲30度至60度，让脚舒适地踩到油门或刹车器。

医生也建议调整车椅的倾斜度和方向盘的位置，至感觉舒适为止。

除了久坐，站立也有正确姿势。医生建议，大家站立时要挺胸站直，眼睛直视前方或稍微向下看。脖子也应直立，肩膀放松，双脚站开的宽度不要超过肩膀。



▲坐姿不正确，可引致肌肉酸痛。(档案照)