



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



預防肌肉 筋骨勞損 之伸展運動



前言

定期的伸展運動對預防肌肉筋骨勞損，改善身體的柔軟度有很大的益處。本單張簡單扼要地列出進行伸展運動的基本要點。此外，還詳細描述針對身體不同部位所進行的相關伸展運動。單張的資料由香港體適能總會提供，謹此鳴謝！

伸展運動的好處

進行伸展運動的目的，主要是改善身體的柔軟度。所謂的柔軟度是指關節在其正常活動範圍內，能暢通無阻地作全幅度活動的能力。柔軟度的好壞，會直接影響身體於日常活動、工作或運動時的表現，而缺乏適當的柔軟度，會直接或間接引致關節退行性的變化，以致產生骨關節炎、脊柱變形或腰背痛等疾病及症狀。因此，持之以恆地進行伸展運動，以改善身體各部位的柔軟度，絕對是百利而無一害的習慣。尤其是在工作場所不當地進行體力處理操作，或者使用顯示屏幕設備，而令筋肌勞損的問題愈趨普及，其實合適的伸展運動是可以改善職業健康的情況。以下扼要地列出了進行伸展運動的好處：

1. 增強日常生活、工作或運動的能力及表現
2. 減低日常生活、工作或運動時受傷的機會
3. 增加關節結構中血液及養份的供應
4. 增加關節滑液的質量
5. 增加神經與肌肉的協調
6. 減少肌肉僵硬的症狀
7. 改善身體不良的姿態
8. 減少腰背痛的毛病
9. 放鬆神經肌肉，減低精神壓力
10. 增加生活樂趣，積極面對人生


伸展運動的基本要點





進行伸展運動之前，必須清楚了解一些基本的原則及指引，這樣鍛煉起來才有事半功倍之效果！以下是進行伸展運動的基本要點：

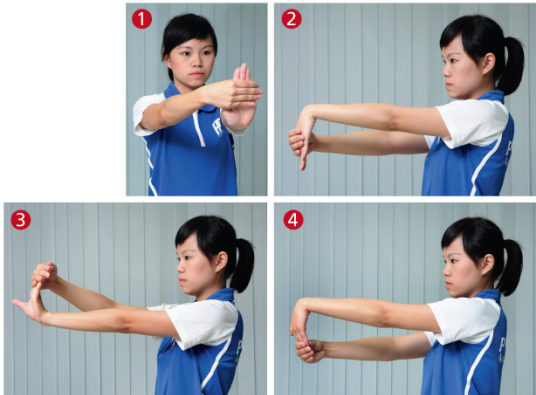


1. 盡量穿著較鬆身的衣物。
2. 避免進行過大幅度、抽動性或彈振式的伸展運動。應該選用靜態的伸展運動，以較安全及有效的方法來改善柔軟度。
3. 每星期最好針對身體8至10個不同的主要部位，進行三天或以上的鍛煉。在每次鍛煉中，各部位的動作分別重複3至4次。留意左右兩邊的關節部位都需要均衡的伸展運動鍛煉。
4. 進行靜態的伸展運動時，當肌肉感到輕微拉扯時，嘗試維持10至30秒。過程中，應保持呼吸暢順。
5. 在康復中、傷癒後、關節疼痛及懷孕期間進行伸展運動鍛煉，均需要在專業人士監督下進行。

針對身體不同部位的伸展運動示範

你可以找一個較舒適及寬廣的地方（最低限度是張開雙臂而不致於觸碰物件的空間），準備一張安穩的座椅（可作休息及扶持之用），開始學習及鍛煉預防肌肉筋骨勞損的伸展運動！你可以選擇由頭到腳的次序進行鍛煉，又或者選擇由腳到頭的次序練習。留意左右兩邊的關節部位都需要均衡的伸展運動鍛煉。最重要的是仔細閱讀動作描述，再參看附圖的運動示範。

伸展部位	動作描述	動作示範
頸部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持10秒。 3. 頭部再慢慢向下，直至頸後感到輕微拉扯，維持10秒。 4. 重複以上伸展3次。 	
肩膊及上背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左手伸直並橫置於胸前，右手前臂緊扣左手手肘位置，向胸口施壓直至左肩膊感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行右手伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
肩膊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手置於肩上，慢慢向前轉10次，再慢慢向後轉10次，嘗試進行肩關節較大幅度的旋轉活動。 2. 重複以上運動3次。 	

伸展部位	動作描述	動作示範
手臂後 (肱三頭肌)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 右手提起置於頸後近右肩胛上方位置，用左手將右手手肘拉向左方，直至右手臂後感到輕微拉扯，維持10秒。再進行左手伸展。 2. 重複以上伸展3次。 3. 留意頸部不要過分前傾。 	
胸部及手臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手互扣，掌心向外並置於下背位置，雙手向上提，直至胸部及手臂感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 重複以上伸展3次。 	
上背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手互扣，掌心向前，雙手向前推，直至上背感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 重複以上伸展3次。 	
上背及手臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，身體挺直，雙手互扣，掌心向上，雙手向上伸，直至上背及手臂感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 重複以上伸展3次。 	

伸展部位	動作描述	動作示範
前臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左手伸直，指尖向上，右手前掌橫置於左手掌，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 左手伸直，指尖向下，右手前掌橫置於左手手背，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。 3. 重複以上伸展3次。 4. 注意：切勿用力向指尖施壓 	
腰側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳微微分開站立，右手提起，左手置於身旁，身體慢慢向左傾，直至右腰側感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行左腰側伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
下背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手抱著大腿，身體向前傾，直至下背感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 重複以上伸展3次。 	

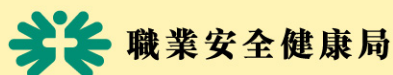
伸展部位	動作描述	動作示範
腰側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手扶著椅邊作固定，身體慢慢向右轉，直至左腰側感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行右腰側伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
大腿後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，左腳伸直，腳尖向上，雙手重疊並向左腳尖方向前伸，直至大腿後感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行右大腿伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
大腿前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 站於椅背後，右手扶著椅背，用左手將右腳從後提起至臀部，直至右大腿前面感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行左大腿伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
大腿內側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手扶著椅背，雙腿分開約兩個肩寬，慢慢向右移，屈曲右膝，直至左大腿內側感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行右大腿伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	

伸展部位	動作描述	動作示範
臀部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手抱著提起的右大腿，慢慢拉近胸前，直至臀部感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行左邊伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	
小腿	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手扶著椅背，雙腳成弓箭步，左腳踏前並屈膝，右腳踏後並伸直，雙腳指尖向前，腳掌貼地，直至右小腿感到輕微拉扯，維持10秒。 2. 再進行左小腿伸展。 3. 重複以上伸展3次。 	

註：由於健康狀況及生理素質的差異，如未能成功根據上述動作描述及運動示範進行伸展運動，切勿強行鍛煉，請先諮詢專業人士的意見並尋求指導。如在進行上述鍛煉時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習，尋求醫生或其他專業人士的協助。

總結

伸展運動只是學習預防肌肉筋骨勞損運動鍛煉方法的第一步。身體的肌肉組織缺乏力量及耐力，以及神經肌肉於運作上的不協調，都是造成肌肉筋骨勞損的內在危險因素，希望透過此單張的指引，可以幫助到大家在工作時，避免肌肉筋骨勞損的問題。



中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓 電話：(852) 2739 9377 傳真：(852) 2739 9779
 電郵：oshc@oshc.org.hk 網址：www.oshc.org.hk