

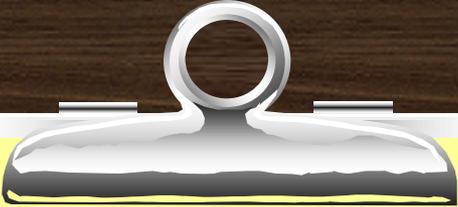


一天24小時
您有多少時間是「坐著」的

身為「**坐家**」您不可不知

『**物理治療 真健康**』

-Physiotherapist



物理治療知多少? -Physiotherapist

- 主分四大科

1. 骨科物理治療師
2. 神經物理治療師
3. 小兒物理治療師
4. 心肺物理治療師

以下內容屬**骨科物理治療師**之**人體工程學**範疇



有人和您說過~

坐姿不良不是您的錯，是椅子的錯!?



Q: 這樣舒服嗎?

Ans: 不錯阿，肌肉都不用出力，超放鬆!

但您都不知道如此會傷頸椎、胸椎、腰椎!

傷您的健康!



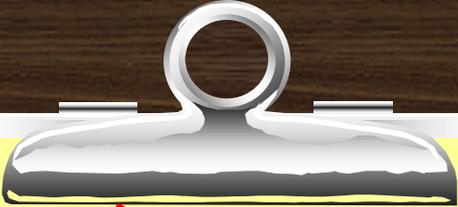


椅子學

椅子的好壞會影響坐姿

所以選擇坐椅時需要挑剔

坐姿不良不是您的錯，是椅子的錯!?



座椅對坐姿及腰椎的影響

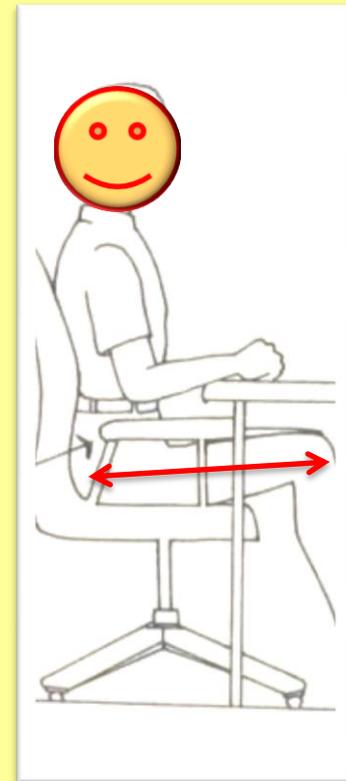
1. 椅座的**高**度
2. 椅座的**深**淺
3. **椅背**的高度、角度及弧度
4. **手**的支撐



正確的坐姿是



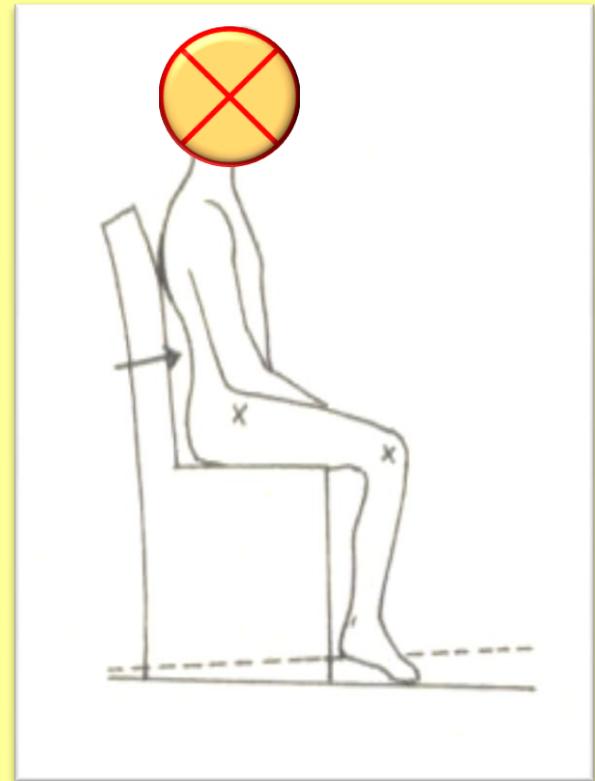
膝關節比髖關節略高或等高
腰椎的弧度就會正常



椅座的高度

太高!

雙腳不能平放地面
膝關節會比髖關節低
容易感到腰酸
骨盆前傾腰椎後仰



椅座的高度

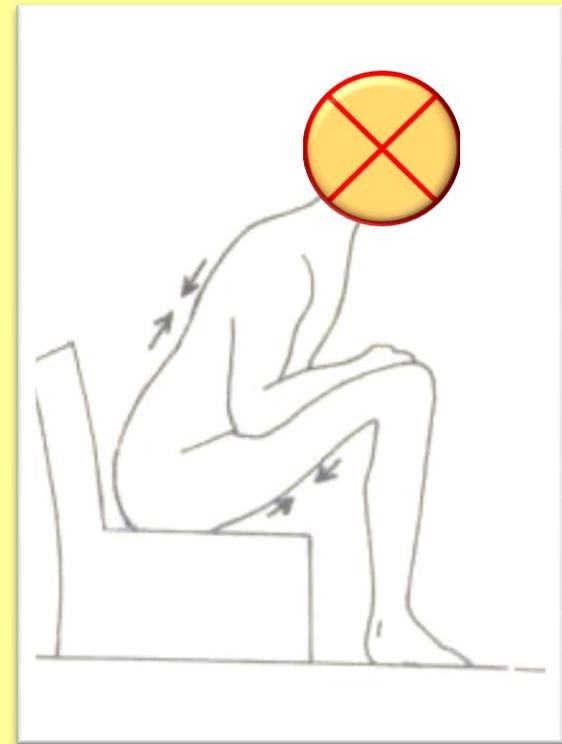
太矮!

腰椎壓力大

身體需向前傾

背部及大腿後方

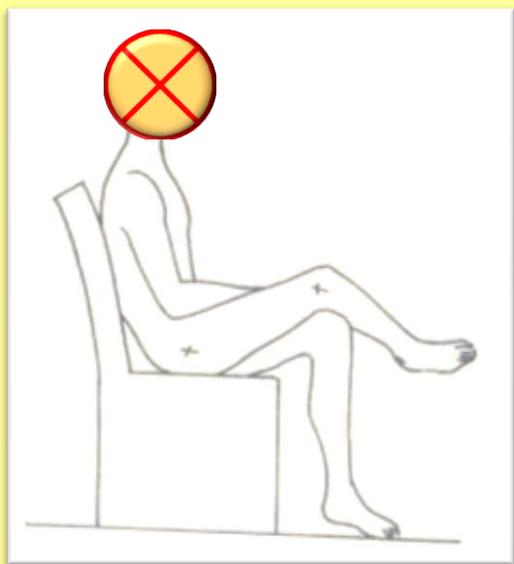
肌肉會緊繃不舒服



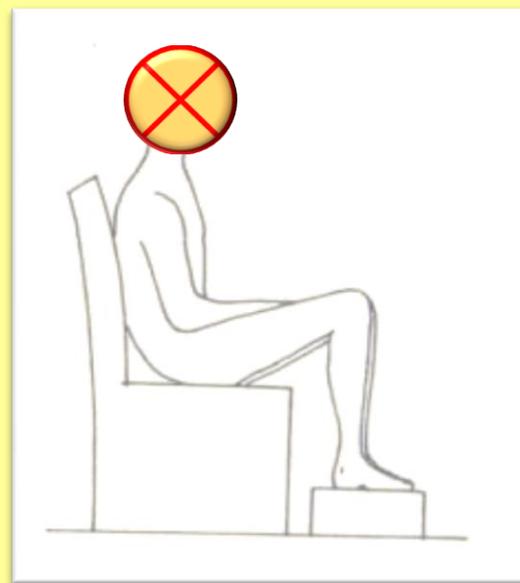


椅子過高時，避免腰酸的方式

• 1. 翹腳

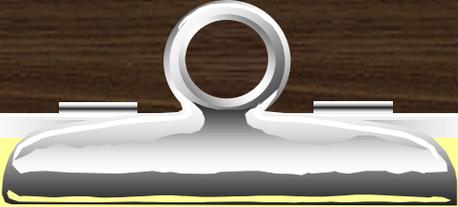


2. 腳踩物



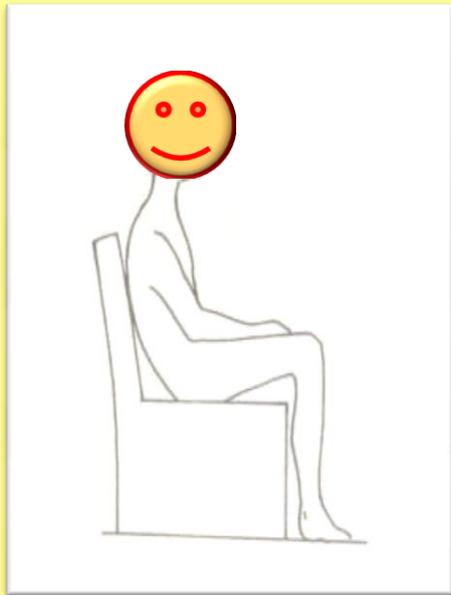
• 但是骨盆會傾斜

若墊太高，就像坐矮椅子

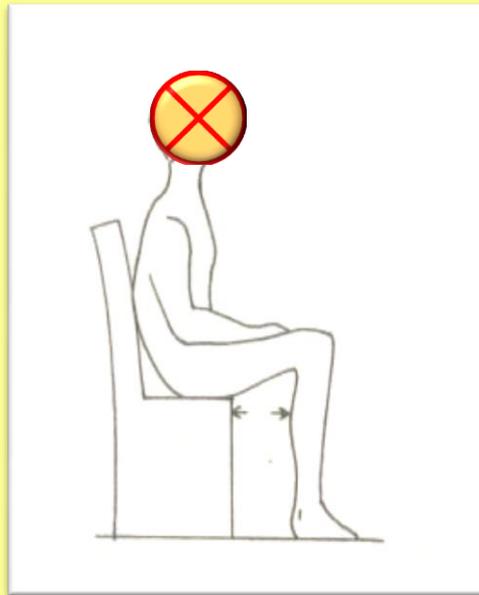


椅子的深度

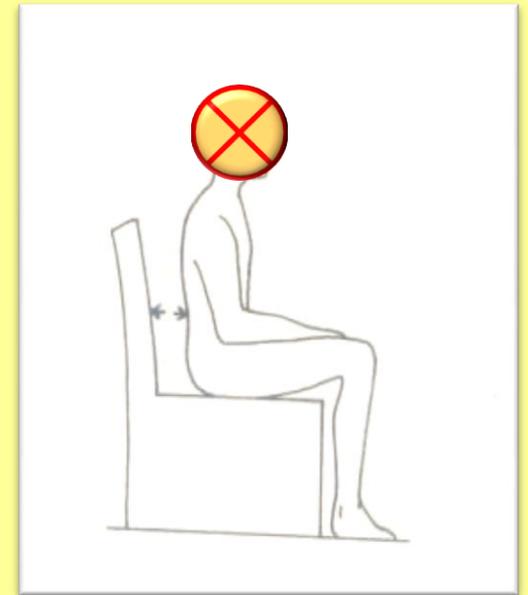
• 適合

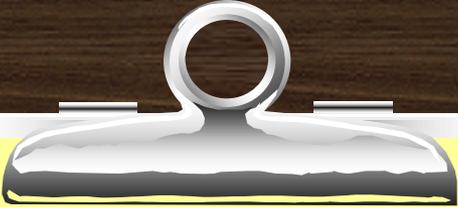


過短



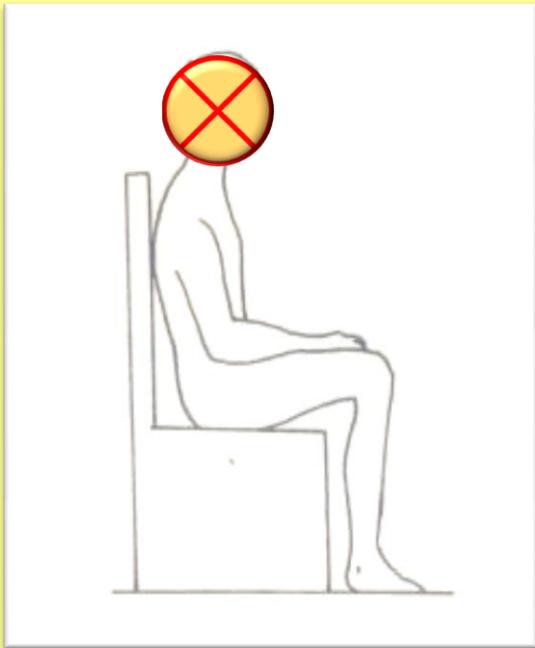
過長



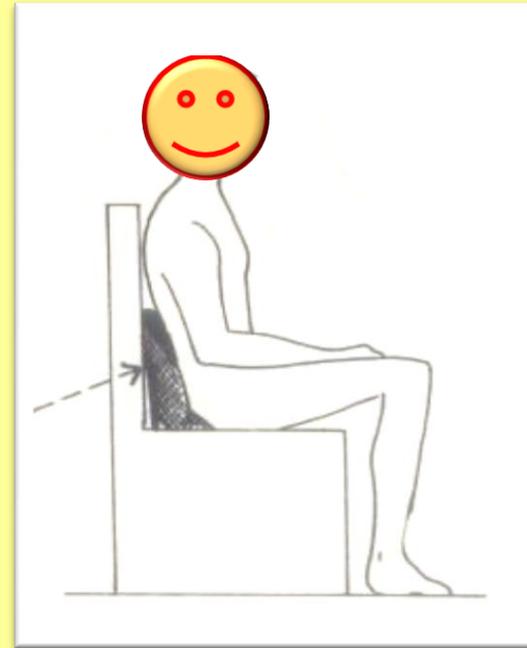


椅背的支撐

- 沒腰靠容易腰酸

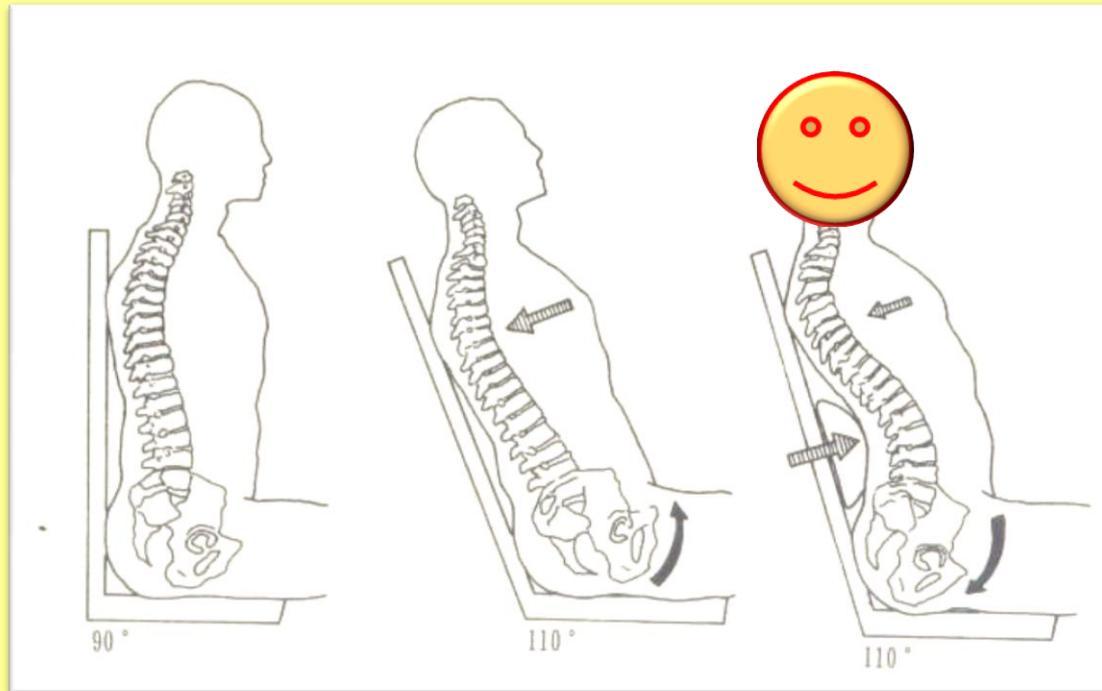


- 腰靠也要放對位置



椅背的支撐

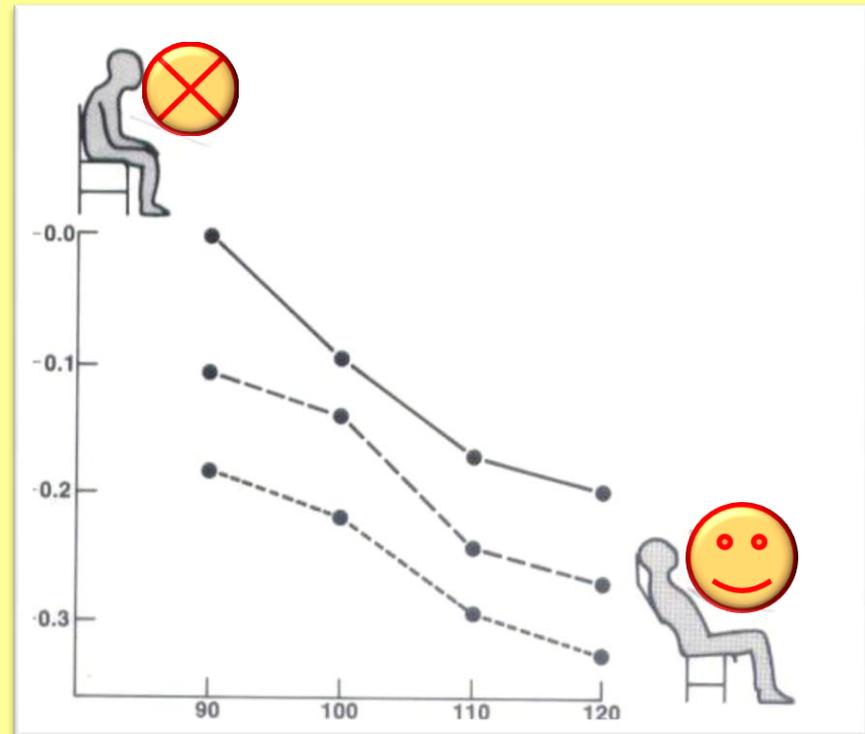
- 椅背有支撐墊可以維持正常弧度及減輕壓力

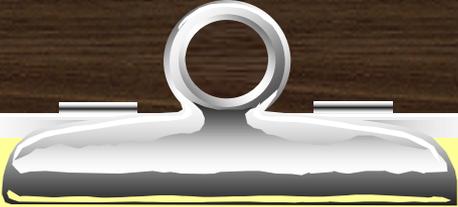


椅背的角度

椅背成90度時
椎間盤壓力較高

椅背成120度時
椎間盤壓力較低



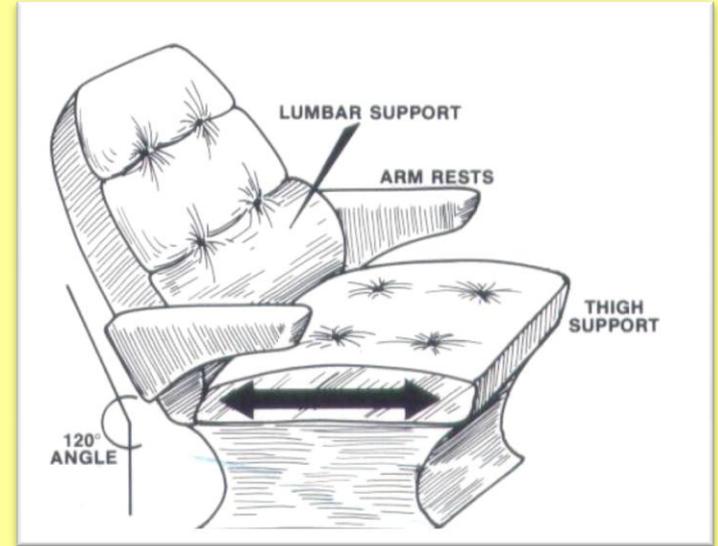


椅背的高度

椅背如果高到頭頸部
疲倦時就可以讓頭部靠著休息

椅背如果太低
上背部就得不到支撐

手架



兩臂放在手架上時
可以減輕腰椎的壓力

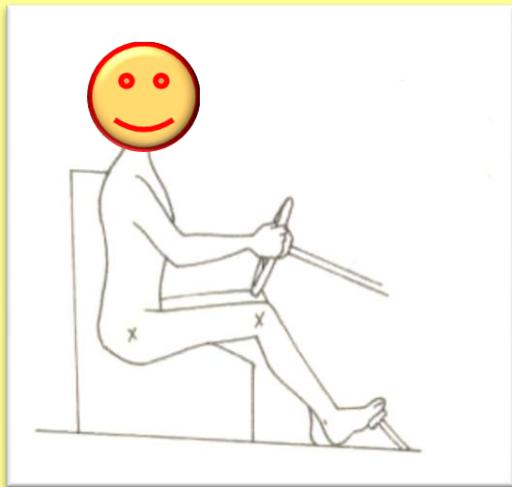
要長時間看報紙的人~手要找地方放喔



坐姿不良不是您的錯，是椅子的錯!?

椅子學-應用篇

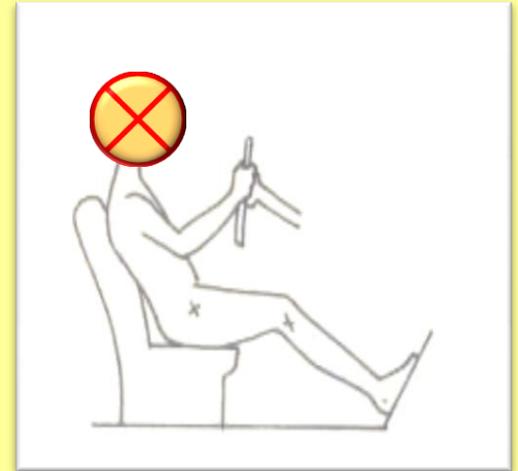
開車的姿勢



正確



座椅太前

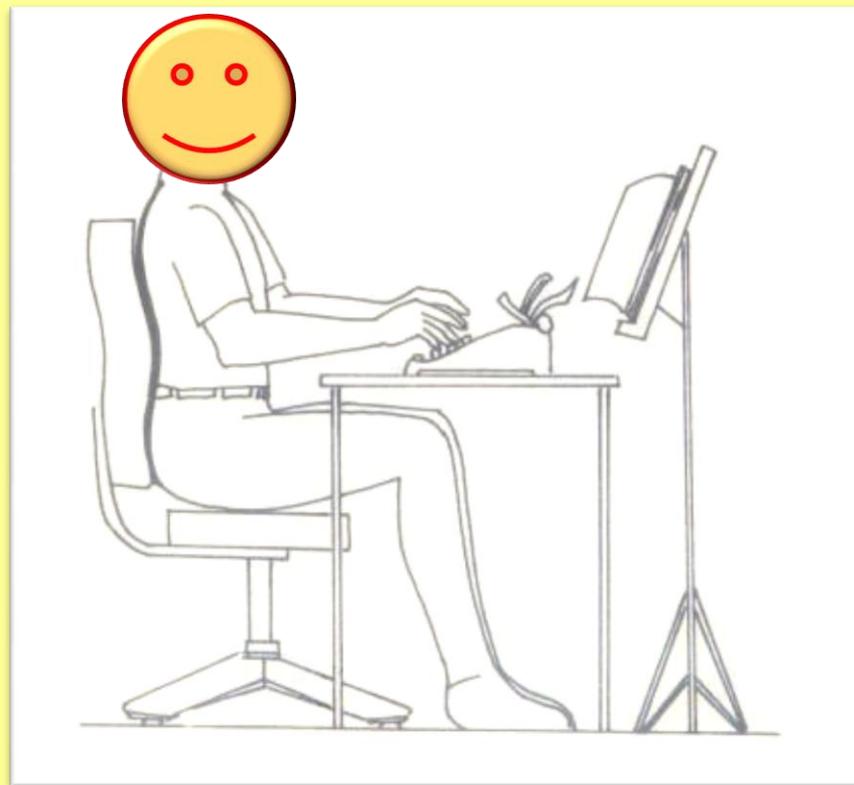


座椅太後

看書的姿勢



打字、打電腦的姿勢





請**轉寄**給您的好友，照顧好友的健康喔！

『**物理治療 真健康**』

-Physiotherapist