馬國學校辦理脊柱保健講座 灌輸學生保持正確姿勢重要性

駐馬來西亞代表處教育組

根據星洲日報 2022 年 11 月 28 日的報導，由芙蓉振華中學辦理，崙愛學院(Grand Care Academy)崙愛理療中醫院(Grand Care Rehab)受邀主講「脊柱側彎對青少年的影響及脊柱保養的重要性」，為學生提供健康講座及針對性檢查。講座內容包括脊柱的構造、人體的發育、脊柱的角色及重要性、脊柱保養、脊柱自我檢查、脊柱側彎、脊柱治療等，讓學生獲益良多。

崙愛理療中醫院首席治療師利採策指出，脊柱側彎已普遍化及年輕化，尤其正值發育期的青少年，部分原因是因為青少年在年幼時期常接觸電子產品，長時間沉迷使用，加上姿勢不正確，就會容易影響體態，進而影響脊柱、骨盆。若在發育時期長時間不良姿勢，將導致脊柱側彎的風險提高，而脊柱側彎早期並不會造成任何不適，故容易被忽略而沒有尋求專業的治療方案。若無提早發現及預防，可能導致高低肩、骨盆傾斜、身體明顯側彎，從外觀上會與其他同齡者有著明顯不同，這將對青少年心理層面影響及不自信，還可能會影響日常活動，造成身體關節疼痛等。最嚴重的情況是影響內臟功能，尤其心肺功能而導致呼吸不暢、心臟問題等，甚至死亡。講座上亦示範正確身體姿勢，讓學生可參照並自我檢查，從而改善姿勢不良的習慣。

撰稿人/譯稿人：吳婉雯

資料來源：星洲日報（2022 年 11 月 28 日）。利採策：長期用電子產品 姿勢不正易致脊柱側彎。取自 <https://www.sinchew.com.my/?p=4299532>