久坐人群这样放松肩关节

坐的时间久了，很多人会有颈椎僵硬、肩膀疼痛难忍的情况，办公室“久坐党”和“低头族”经常会“中招”。

据四川省体科所专业人士介绍，引起肩膀疼痛的原因有很多。年纪大引起的肩部退行性改变只是其中一种，慢性劳损、姿势不良、温度差异等都可能引发肩膀疼痛。

“可以进行肩关节的活动性自测。”专家介绍，伸出手摸对侧的后脑勺，比如用左手摸右耳朵。简单理解就是“梳头”的动作，如果能完成，说明肩关节向前活动没有受到限制。之后，一只胳膊侧举，一直举到正上方，模仿“举手答题”的动作，如果能完成，说明肩关节外展能力没问题。第三个动作是向后背手，要够到脊柱正中的位置。如果能完成，说明肩关节旋后的功能没问题。如果以上三个动作倘若都能轻易完成，说明肩关节活动正常。反之，可能需要进行相关检查，并寻求治疗，进行锻炼，延误下去只会使症状越来越加重。

专家提醒，肩关节的日常自我保护意识也尤为重要。长时间保持一个固定姿势，例如伏案工作、开车，都会使颈肩部位的肌肉一直处于紧张状态，得不到放松。长此以往会造成慢性劳损，因此出现肩膀酸胀、疼痛。年轻人肩膀酸痛多属于这一类。另外，猛提重物、摔倒时肩部支撑、外来暴力牵拉时，可能造成急性肩袖（肩关节周围的肌腱）撕裂。长期打网球、棒球，经常游泳的人，慢性肩袖劳损比较常见。60岁以上人群，约三成患有不同程度的肩袖损伤。

专家推荐了一组肩关节自我保健锻炼方法。

1、三角肌牵伸

身体正直，一只手臂横过胸前，并与地面保持平行，然后手肘往另一侧的肩膀拉近。手臂不要弯曲，与地面平行。上半身不要前倾、后仰与旋转。双侧交替。保持有肌肉拉伸感即可，维持30秒一次，一天3到5次。

2、胸肌牵伸

侧对墙角站立，手臂置于墙上，同侧脚向前呈弓步，身体直立朝向前移动，前脚固定骨盆，避免拉伸时躯干产生转动的角色，抬高手臂角度可以拉伸到更多肌肉。保持有肌肉拉伸感即可，维持30秒一次，一天3到5次。

3、胸椎放松

肩胛骨附着在胸椎后侧，所以胸椎也要做适当的放松。背躺在泡沫轴上，双臂打开，双腿弯曲，身体平直上下滚动15次为一组，一天3到5组，如果有不适感，就立即停止并休息。

4、胸椎活动练习

跪姿，双肘放置在膝前侧，一侧手放置在颈后，慢慢向上转动到最大范围，然后慢慢落下，重复10次一组，一天3组。

5、肩关节活动练习

可以利用木棍或者毛巾等长条物品，手持物品两侧，身体站直，手尽量在无痛范围内向上举至最大范围，然后慢慢落下，重复10次一组，一天3组。