

錯誤騎車姿勢

推開髋墊 推開髋墊

文/陳建民

林先生，40歲男性，喜歡騎腳踏車當運動。某個假日，他騎腳踏車健身，未注意到前方有坑洞，就在坑洞處蹬了一下，回家後，背部疼痛合併左下肢劇烈麻痺，坐立難安，經核磁共振檢查後發現為外傷性椎間盤突出症。

在筆者解釋各種可能的手術方法後，病人選擇接受內視鏡椎間盤切除手術。手術後8小時，病患的疼痛症狀消失，並且可以自行上下床行

走：隔天即可順利出院，一週內恢復正常生活及工作。

所謂的內視鏡椎間盤切除手術，是針對某些椎間盤突出的病患及已做過復健一段時間但仍未改善的病患，在選擇傳統破壞性較大的手術以及微創椎手術以外，提供另外一種手術的選擇。

手術的方法主要是利用內視鏡經由人體已存在的天然管道，在減少破壞或不被壞人體組織的情況下，進行椎間盤突出摘除手術，與傳統

手術比較：傷口較小(0.8公分)較不痛、出血量少(幾乎不出血)、手術時間短(約一小時)、術後恢復較快(約住院一天)。

內視鏡椎間盤切除手術是近年來較新的手術方式，雖然不是所有椎間盤疾病患者都適用，但卻在傳統與微創手術之外提供了另一種手術方式的選擇，也確實為很多椎間盤疾患的病患帶來很大的幫助。

(作者為彰化基督教醫院神經外科主治醫師)

健康小叮嚀

踩到下死點 膝蓋微彎30度

●車身設定：一般依身高及腿長決定車架大小，一般建議座筒是水平的角度，手臂要能輕鬆微彎，以手掌放在上把位，腳拇趾對齊踏板中線，在踩到下死點的時候，膝蓋應要微彎成30度左右，兩邊曲柄平行於地面時，膝蓋與踏板中線的連線應要垂直於地面。

●關於騎姿：立骨盆與拱背。

(1) 立骨盆：避免會陰部的過度壓迫，較不會造成性功能障礙。

(2) 拱背：騎車強調核心肌肉群的應用，從腹部到膝蓋以上的這些肌肉，除了負責踩踏的大腿及髂腰肌之外，最重要的是靠腹部維持騎姿，尤其是縮小腹拱背的姿勢。因為人體的脊椎在拱背的情況下，能視為一個巨大的彈簧，在遇到

各種顛簸的路況時，能夠有效舒緩壓力，有些騎士不習慣維持拱背的姿勢，反而讓脊椎呈現一個S形，這樣在騎乘時，就容易造成椎間盤的運動傷害。

●路段的選擇：對於初學者來說，應該盡量選擇安全平穩的平路或穩坡(坡度1%到3%)，以及車少的路段。

(文/陳建民)



【騎姿】拱背防反彈

【車架大小】依腿長決定

【路段選擇】坡度1%到3%

健康充電站

紅斑性狼瘡講座

林口長庚醫院今日上午9時至12時，於兒童大樓K棟12樓第三會議廳(桃園縣龜山鄉復興街5號)舉辦紅斑性狼瘡病友座談會，風濕免疫科醫師郭昶甫主講「紅斑性狼瘡關節、

血液及神經系統病變」、中醫內科副院長張恒鴻主講「紅斑性狼瘡飲食宜忌」。洽詢電話：(03) 328-1200轉8383，林小姐。

(游馨茹)

戒菸活動

馬偕紀念醫院5月31日至6月5日每日上午10時至12時，於1樓大廳福音廣場(台北市中山北路二段92號)舉辦戒菸活動，推廣戒菸相關知識。洽詢電話：(02) 2543-3535轉2588、2589。

(游馨茹)