

關節回正 筋

長松 奇蹟伸展操

寢たままできるキセキの「のび体操」

〔驚人實例，見證有效〕

鬆開緊繃關節，終結疼痛，鍛鍊肌力
校正重回健康初始設定

佐伯武士——著 童唯綺——譯



躺著就能做！全身伸展的自癒奇蹟

- 困擾20年的暈眩與頭痛，兩週後完全自癒。
- 五十肩無法抬手患者，當場練習復健，立即舉起！
- 劇烈腰痛，身體無法運動，兩週後症狀消失。



低頭手機族
長期頸肩痠痛



辦公久坐族
脊椎筋骨痠疼



經常運動族
膝蓋關節損傷

專業推薦 台北原力復健科醫師 | 侯鐘堡、美加脊骨神經醫師 | 黃如玉 (依姓氏筆畫排列)

關節回正 奇蹟伸展操 鬆筋

寝たままできるキセキの「のび体操」

〔驚人實例，見證有效〕

鬆開緊繃關節，終結疼痛，鍛鍊肌力
校正重回健康初始設定

佐伯武士—著 童唯綺—譯

旨方言文化

前言 「健康長壽」的奇蹟伸展操

「之前脖子痛到動不了，現在非但不痛也能動了。」

「因為腰痛一直沒辦法做運動，好不容易腰部終於不痛了，伸展過後感覺好好。這才了解為什麼要用前所未見的姿勢來伸展，感覺好久沒像這樣可以站得直挺挺了。」

「身高好像變高了，有點回春的感覺。」

「之前姿勢很不好看，現在終於明白後背挺直不再駝背的感覺了。」

「腹部周圍變纖細了。」

「很開心不用再顧忌膝蓋疼痛的問題，可以放心運動了。做了奇蹟伸展操後，膝蓋變得輕鬆許多。」

這些都是我在市民講座教導伸展操後，大家在問卷調查中回饋給我的感想。講座參加者絕大多數是六十幾歲的男男女女，幾乎全都只做過一次伸展操便湧現出這些感想。「奇蹟伸展操」正是如此強力且速效的鍛鍊法。

參加市民講座的學員們，目前在「日常生活動作」¹方面沒有問題，能在自己家裡活動自如，只是身體可能有些輕微不適，例如腰痛、肩頸痠痛、膝蓋疼痛等等。

這些不適症狀一開始或許不痛不癢，但是長期置之不理，放任到身體覺得活動很難受，對生活出現影響後，甚至有可能威脅「健康壽命」，讓人無法靠自己的雙腳走路，起居作息需要依賴他人。

樂活就要動，開啟人生健康契機

我想很多人都有個迷思，覺得上了年紀後，身體某些部位理所當然會開始活動不便。而且一般人都會認為，身體只要出現些微疼痛，就要盡量避免

活動，讓身體靜養。平時盡可能坐在家裡，減少外出，讓自己不要動。

但是我要在此鄭重呼籲：「不敢動正是跨出臥床生活的第一步。」

通常，老化現象加上身體少動的雙重影響，造成肌肉量急速減少，這是很重大的問題。有許多人以為自己的活動能力還不錯，但沒發現肌肉量已經遠不如年輕時，於是一點跌撞小意外，便導致臥床度日的餘生。

話雖如此，只要身體健康、生活無礙，人們不論歲數總有莫名自信，認為「自己絕對不會有問題」。但請問你有遇過下述情形嗎——

「生活過得和年輕時沒什麼不同，食量也一樣，但卻變胖了。」

「最近很容易疲勞，沒辦法勉強自己去做事情。」

「醫生診斷說，我得了代謝症候群。」

「感覺外出很麻煩，放假時大多待在家裡睡覺。」

「落差有點大的地方會絆倒。」

「突然發現自己會駝背。」

若符合上述描述，最好警覺自己可能是「臥床不起的預備人選」，需要趕快趁現在養成活動身體的習慣。而最容易入門的訓練法，就是本書介紹的「奇蹟伸展操」。

一提到「伸展」二字，許多人可能都會想到需要前屈與後仰的「伸展運動」(stretch)，但奇蹟伸展操是由「伸張」(elongation)變化而來，這是復健科的專業用語，特指延長、伸展整個身體。

復健科的驚人實例！

我也會在看護設施指導臥床不起的病患進行奇蹟伸展操，而且效果十分驚人。有位罹患重度失智症，而且連翻動都有困難的病患，經過我和護理人員協助進行奇蹟伸展操一段時間後，開始能夠翻身，最後

甚至能夠起床用餐。曾一度臥床不起的人可以回復到如此程度，真叫人不敢置信。

因此無論是站在「預防」的觀點，或是從「治療」的角度來看，我堅信奇蹟伸展操絕對可以改變看護現狀。

從市民講座收到的迴響裡，有句話讓我特別開心：「伸展體操不同於肌肉訓練，不會很吃力，可以依照自己的步調進行，我想應該可以每天持之以恆地做下去。」

這正是我提出「伸展體操」的目的。

也就是說——不用他人從旁指導，「自己一個人」就能簡單完成，會想要主動去做，也容易持續下去——這樣才能獲得最大的效果，才有助於延長健康壽命。現在奇蹟伸展操已幫助過許多人，從兒童到老人家，甚至頂尖運動員，他們身體上的不適症狀都能改善。

針對不同身體部位與症狀，各有不同的伸展方法；為了讓每一個人都能簡單完成，讓高齡者也能持續做下去，本書將以「躺著做」的方法為主，為大家介紹基本的奇蹟伸展操。若大家能因此改善身體狀態，將是我最開心的事情。

伸展體操的效果

- ◆ 保養關節，以免演變成關節受損狀況
- ◆ 減少關節不適症狀，消除疼痛
- ◆ 拉開緊縮的肌肉獲得放鬆
- ◆ 鍛鍊軀幹穩定身體
- ◆ 提升肌力避免絆倒
- ◆ 增加肌肉量變成不易發胖的纖瘦體質
- ◆ 調整運動員肌肉緊張的狀態
- ◆ 改善血液循環
- ◆ 保持血管的柔韌度
- ◆ 減少運動不足的情形
- ◆ 端正姿勢
- ◆ 提臀纖腰
- ◆ 不容易受傷
- ◆ 臥床不起的人能自行翻身，甚至從床上起身

1 日常生活動作 (Activities of Daily Living, ADL)，意指飲食、排泄、移動、入浴等基本行動。

第 1 章

四大奇蹟伸展操，
關節回正、筋骨鬆展



奇蹟伸展操，如何展開？

「奇蹟伸展操」就是自身體中心軸出發，將頭及手腳朝外延展的動作。

若你做過瑜珈或彼拉提斯 (pilates)，或許比較能體會伸展身體帶來的舒暢感。舒展全身，或想像要將關節拉開似地往外拉伸，能對大部分肌肉發揮作用，使身體回復協調平衡。

但因為太想要大幅度伸展身體，而使身體反折，或不顧肌肉的抗議強行伸展，這些都是錯誤的方式。請如圖所示，先將身體和脖子伸直，再伸展手腳吧！



從身體中心軸往外
伸展的體感

伸直脖子就好，不
刻意抬頭往上揚

請注意勿讓背部和
腰部扭曲

躺著就能做！奇蹟伸展操的六大步驟

◎先躺五分鐘後再開始動作

特別是對年長者而言，應該先平躺五分鐘，全身放鬆後再開始動作。或者是趁早上還沒起床時，直接在床上做伸展操也可以。

◎想像四肢和頭用線拉著向外延展

想像自己像木偶一樣，四肢被繩子牽引著向外拉伸舒展，盡可能遠離身體中心軸。

◎不用憋氣

在伸展身體的時候，請自然呼吸。注意別過度用力，不要讓呼吸中止。

◎在不感到疼痛的程度內，竭盡所能伸展開來

做奇蹟伸展操時，請注意不用做到身體會疼痛的地步，只要在身體承受範圍內盡全力拉伸肌肉即可。

◎五秒伸展，五秒放鬆

一邊從一數到五，一邊盡可能地將身體朝外伸展。五秒過後，一口氣放鬆全身，數五秒。以此循環反覆進行三回合。

◎慢慢加強伸展

第一回合時，在完全不勉強自己的範圍內進行伸展即可；第二回合，稍微努力多撐開一點；第三回合，用盡最大力氣拉伸全身。因為動作反覆三次以上會感到厭煩，做三次就更換成下個姿勢吧！



一個動作，鍛鍊多處肌力

本書的奇蹟伸展操，能以一種姿勢對多個部位發揮作用。特別是能同時拉伸全身多處的肌肉，兼具鍛鍊肌肉的重量訓練效果，不同姿勢能產生作用的身體部位和效果組合也各異其趣。下圖以奇蹟伸展操的代表姿勢為例，示範會對身體哪些部位發揮作用。

提升肩頭肌力

將平常自然垂下的手臂往上伸展，可鍛鍊背部、肩部和肩胛骨的肌肉

胸大肌的擴展

藉由伸展手臂，使胸部周圍肌肉也得到拓展效果

軀幹的鍛鍊

鍛鍊腹部和背部肌肉，強化軀幹

膝關節的養護

鍛鍊大腿前側肌肉，能減輕步行時膝關節的負擔



肩關節的調整

伸展從肩部到腰部的肌肉，擴大肩關節可動部位

提升背部肌力

從頸部起至骨盆為止，附著在脊椎上的肌肉和肩胛骨周遭同時伸展，提升肌力

髖關節的調整和改善

將上方伸直腳往後伸展，拉伸髖關節前側肌肉，也能鍛鍊臀部，達到提臀效果

提升小腿肚肌力

伸展腳指尖，提升小腿肚肌力，也能拉伸脛骨周遭肌肉

● 奇蹟伸展操（第一式）—全身關節伸展，導正歪斜體態

全身關節伸展，導正歪斜體態

本單元介紹最簡單的伸展動作，希望初學者可以由此入門。

由於只需要往上下伸直雙手雙腳，人人都可以輕鬆練習，請記住伸展時的體感和呼吸方式吧！

這個動作可以鍛鍊腹部周圍、胸部、髖關節前側到腳掌等部位的肌肉，同時也能鍛鍊背部。做了全身關節伸展的調整後，除了血液循環變好，還能改善駝背等狀況，有端正體態的效果。

仰躺時，若背部和腰部呈現過度彎曲形狀時，應試著先以臉朝下趴著的姿勢來練習，同時可以舒展拉伸背部、腰部和小腿肚。

步驟 1

仰躺，手腳往上下伸展。

伸展身體
5 秒

自然呼吸

步驟 2

將手腳分別往上下方向
用力伸展。



全身放鬆

5秒

步驟 3

伸展身體五秒後，全身放鬆，休息五秒。

步驟 4

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



注意

仰臥時腰部會懸空的人，請以俯臥方式來伸展吧！等到練習很順利後，再換成仰躺試試。

要點提示

面向地板俯臥時，只要臉往左或往右側轉就沒問題。請選擇讓自己放鬆的姿勢來進行。

伸展身體
5 秒

全身放鬆
5 秒

自然呼吸

速記要領

5秒+5秒
× 3 回合



● 奇蹟伸展操（第二式）—軀幹對角伸展，緩解肩頸痠痛

軀幹對角伸展，緩解肩頸痠痛

以第一式伸展動作為基礎，本式改將手腳朝對角線拉伸。

除了腹部和胸部肌肉最有感覺，也能鍛鍊腳部外側肌肉。由於這套伸展操能運用並鍛鍊手指到腳尖的肌肉，有助於促進血液循環、矯正姿勢，並達成改善肩膀痠痛的效果。

若感覺自己的腰部施力不當，最好先以俯臥姿勢進行比較好，若俯臥姿勢能操作順利的話，再試著挑戰仰躺姿勢吧！

或許有人肩膀會痛，無法舉到如圖的位置，請盡量做到自己能力範圍的最高位置就好了。

步驟 1

仰躺，左手斜斜往上伸展，
右腳斜斜往下擺放。

伸展身體
5 秒

自然呼吸

步驟 2

將左手和右腳朝對角
線兩端伸展開來。



步驟 3

伸展身體五秒後，放鬆全身，休息五秒。

全身放鬆

5 秒



步驟 4

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合

步驟 5

換成右手朝右上、左腳朝左下，形成對角線再伸展開來。

伸展身體
5 秒

全身放鬆
5 秒

自然呼吸

步驟 6

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



要點提示

面向地板俯臥時，只要臉往左或往右側轉就沒問題。請選擇讓自己放鬆的姿勢來進行。

注意

仰臥時腰部會懸空的人，建議先俯臥進行，待操作無礙後，再嘗試仰躺。



注意

以俯臥姿勢練習時，也是伸展五秒，休息五秒，反覆進行三次。

自然呼吸

伸展身體
5秒

全身放鬆
5秒

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



● 奇蹟伸展操（第三式）—側躺伸展，鍛鍊部位與緩解疼痛最多

側躺伸展，鍛鍊部位與緩解疼痛最多

此式奇蹟伸展操能運用並活動身體最多部位，若真的只能做一種動作，建議您練習此一式伸展操。

效果包括改善腰痛、矯正身體歪斜、減緩膝痛及髖關節痛，也能鍛鍊髖關節後側的臀部與腿部肌肉，避免輕易跌倒。

有腰痛困擾的人，側躺時注意讓腰部和朝向前方的大腿呈現直角（如左頁圖所示），可避免腰扭到。另外，若身體疼痛到無法形成此動作，與其勉強自己，不如集中於可伸展範圍內，盡可能舒展筋骨即可。

步驟 1

先仰躺，身體再向左側躺，腰部和大腿形成直角。

要點提示

請注意勿讓腰部扭曲。

要點提示

腳部姿勢的關鍵在於髁關節，彎成直角是重點。



步驟 2

壓在身體下方的左手，往左上伸展，右手叉腰。

要點提示

往前用力踢出的感覺。



步驟 3

壓在身體下方的左腳，膝蓋盡量往前伸直。

步驟 4

將上方的腳（右腳）
往後伸展。有種左手
和右腳相互拔河，朝
對角線盡量地伸展開
來。

自然呼吸

伸展身體
5 秒

注意

左腳無法太過往後
伸展的人，勿強行
拉伸，可在能力範
圍內輕鬆舒展。



步驟 5

伸展身體五秒後，
放鬆休息五秒。

全身放鬆
5 秒

步驟 6

伸展五秒，休息
五秒的動作，反
覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒

× 3 回合





步驟 7

朝右翻躺，換右手往右上方伸出，右腳前彎，左腳往後延展。

自然呼吸

伸展身體
5 秒

全身放鬆
5 秒

步驟 8

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領
5秒+5秒
×3 回合

注意

脖子痠痛的人，請將下方的手彎曲當成枕頭倚靠，改以上方的手朝對角線伸展。



自然呼吸

伸展身體
5秒

全身放鬆
5秒

速記要領

5秒+5秒

×3回合

軀體彎曲
NG

注意

太想伸展身體，腰部會呈現扭曲狀態，這是錯誤的姿勢。

NG 動作
腰背部彎曲反折

NG 動作
腳若沒和腰部形成直角，腰部會反折。

NG 動作
腰部過於往
前方扭



● 奇蹟伸展操（第四式）— 雙腿交叉伸展，改善膝蓋與髌關節不適

雙腿交叉伸展，改善膝蓋與髌關節不適

最後是重點在雙腳交叉的奇蹟伸展操，推薦給變形性髌關節炎及膝關節炎患者。

這套動作是躺著朝對角線伸展，但使用同一邊的手和腳為其最大特徵。能將身體外側和腳部後側的肌肉拉伸開來，對於下半身關節有問題的人們來說，具有改善效果。

當上方的腳無法靠到床或地板上時，請從對角線伸展操開始練習，慢慢地變化成雙腿交叉伸展體操。若身體無法取得平衡，擺不出十字形的人請勿勉強練習；先熟悉其他三種姿勢，有朝一日身體也能柔軟到可以做出這組動作。

步驟 1

仰躺，右手朝右上伸展，右腳跨越左腳上方。



自然呼吸

伸展身體
5 秒

步驟 2

將右手往右上延展伸出，右腳往左下伸展，形成對角線。

步驟 3

伸展身體五秒，全身放鬆休息五秒。

全身放鬆
5 秒

步驟 4

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒
×3 回合



步驟 5

左手往左上伸展，左腳跨到右腳上方形成十字形後，往右下方伸展開來。

自然呼吸

全身放鬆
5 秒

伸展身體
5 秒

步驟 6

伸展五秒，休息五秒的動作，反覆進行三次。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



奇蹟伸展操四大動作訣竅

訣竅 1

想像伸手要拿東西。



訣竅 2

拉伸腳掌時，應注意腳尖也要伸直。



訣竅 3

如果出現腳部抽筋等不適狀況，請彎曲腳踝，想像腳跟朝外蹬。

訣竅 4

身體感到疼痛時，請留心應在身體能承受範圍內，自身體中心軸向外側伸展。

要點提示

無論哪種情況，請注意腰部勿扭曲。

不痛的
最大程度



體驗者迴響

我每週做三次奇蹟伸展操，大約持續進行一個月，從前外出時容易疲勞，現在都不會了，即使是長途巴士旅程也都變得輕鬆；外出購物或用餐頻率次數也增加了。（八十幾歲女性，家庭主婦）

練習奇蹟伸展操後，就如同長時間散步一樣感到全身舒暢，感覺很舒服，身體也變輕盈了。（六十幾歲女性，家庭主婦）

初次做奇蹟伸展操，就治好一直很困擾我的腳部浮腫問題，實在太令我感動了！（四十幾歲女性，文書工作）

原本因職業造成的腰痛大大減輕，現在終於抱得動病患了。（四十幾歲女性，護理師）。

我女兒是國中生，因坐姿不正導致脊椎側彎問題而困擾不已，後來嘗試奇蹟伸展操後，脊椎側彎問題大有改善，現在可以長時間久坐了。（四十幾歲女性，家庭主婦）

第 2 章

躺著就能做！
每天伸展更健康



躺著做伸展，鍛鍊身體最安全

「再伸長一點，再一點，再一點！」

「老師，還要再伸展嗎？」

「再多一點！再多一點！」

在我指導奇蹟伸展操的復健設施和市民教室中，常會聽到這樣的對話、笑聲此起彼落，大家都用盡自己最大力氣伸展身體，聽到我說「再來、再來」，最後因為再也撐不下去笑了出來。

原本目的就是帶著大家在能力範圍內盡己所能地伸展，我身為教練只是從旁鼓勵「再伸長一點，再一點」。做奇蹟伸展操不像重量訓練，次數做多了會覺得無聊；要做的事只有「伸展而已」，非但不覺得痛苦，反倒是一邊笑一邊快樂伸展，做完後身體舒暢無比。而且只要躺著就能做，即使身體行動不便也能安全、輕易地做到。

奇蹟伸展操無需你堅忍不拔承受痛苦，但鍛鍊身體的效果一樣相當棒。而且做起來簡單輕鬆，因此能夠持續下去成為習慣。

雖說好處如此明顯，但「伸展」明明是日常生活中常有的一種動作，為何能有如此驚人的效果呢？我想抱持如此疑問的人也不在少數。下一節將簡單說明「奇蹟伸展操」的機制。



即使臥病在床，也能發揮功效

先打個比方，像櫃台人員因長時間維持相同姿勢而感到身體僵硬，此時會自然而然地伸個懶腰吧！「盡情伸展身體會感到舒服」，這是大家基於經驗值而得來的體感記憶。

前言稍有提到，「奇蹟伸展操」是由復健科的「伸張」治療演變而來，原本是盡量將四肢及頭部向外側拉開的基礎動作，也正是人們工作疲勞時自然而然的舉動——伸懶腰。

包含「伸展」的運動林林總總，像瑜珈伸展與「伸張」就有共通之處，還有近年流行起來的彼拉提斯，也設計有原理相同的動作。但不論是哪一種運動，對於沒有養成習慣的年長者而言，難度都相當高。

以瑜珈和彼拉提斯為例，首先需要記住各式各樣的姿勢及呼吸法，此外對於肌力弱的人而言，姿勢經常難以平衡，因此讓很多人說「這對我而言太難了」而臨陣脫逃。像這類的運動，如果沒有接受可靠教練的指導並轉化成持續習慣，也發揮不了原本的效果。再者，有不少臥病在床的年長者根本只能躺著無法移動，如何才能擺出需要的姿勢呢？

如果能有即使教練不在身旁也能正確做出的簡易動作，不論是小孩或年長者都能辦到就好了。只用到「伸張」復健動作、簡單又安全的「奇蹟伸展操」，就能滿足這樣的需求。

關節回正不磨損，身體零負擔不疼痛

為何讓小孩或年長者來做「奇蹟伸展操」都很安全呢？那是因為「延展關節」。日常生活經常重複的動作，像彎腰、行走、坐下……全都會讓關節互相摩擦。若是有什麼不良姿勢的習慣，或動作會對身體造成負擔，都會為關節帶來壓力；如果長期持續的話，甚至將使關節變形。

在如此狀態中，要是隨便地轉動肩膀或蹲下（膝蓋彎曲），但動作不正確時，易使關節摩擦太厲害而磨損軟骨，關節就會感到疼痛。

年輕時因為肌肉平衡佳，即使有大動作，也不會為關節造成負荷，肌肉會保護關節的運作。不過，隨著年齡的增長，特定肌肉也會跟著變弱；由於肌肉已不再平衡，若在特定關節上形成負擔，便會感到疼痛。這也是變形性關節症形成的原因之一。

「奇蹟伸展操」是從身體中心向外側盡量拉伸，舒展關節相連處，使關節回到原有位置的辦法。由於並非摩擦關節，而是拉開，不會為關節帶來壓力或造成疼痛。

即使一個人做伸展，也沒有姿勢不正確的問題，相當安全。為什麼呢？因為在感到疼痛時，千萬別勉強自己。「奇蹟伸展操」原本的意旨之一，即是指導訓練者做到能力所及範圍的拉伸。即使手和腳舉不高，只要每次都盡力將關節拉開，雖然進步很慢，也一定可以回復到原來位置。

總而言之，奇蹟伸展操的重點就是從身體中心向外延伸舒展。只要這麼做，關節也會感到輕鬆很多。

「柔軟度、肌力、平衡」，一次鍛鍊

奇蹟伸展操，是為了協助各種患者做復健所開發出來的。為何這樣的體操有其必要性呢？因為傳統的復健治療有諸多限制及不足之處。

我們若要維持自己進行日常生活的話，「柔軟度、肌力、平衡機能」缺一不可。看似單純的站立、坐下、走樓梯、換衣服、穿襪子等日常動作，全都需要這三種能力均衡運作，然而，這些能力卻會隨著年齡而衰退。

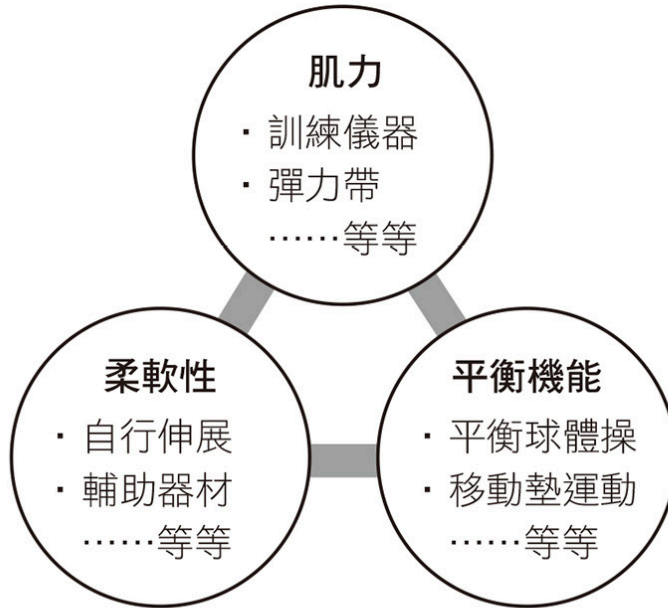
在傳統的復健治療中，為幫助病患回復此三種能力，採取各自治療的做法。例如，「肌力」不足就做儀器訓練，練習伸展操來增進「柔軟」，以及鍛鍊「平衡」的平衡球體操運動等。

然而，對於運動機能下降的患者而言，他們並非只欠缺其中一種能力，而是幾乎都呈現綜合性衰退。只針對三種症狀之一來進行復健的傳統對症治療法很沒效率，更不能符合復健工作現場的現實情況。

因此，筆者考量此三種要素，研發能同時簡單鍛鍊三種能力，且任何人都能安全進行的綜合運動，是一套「躺著」就能舒展身體的體操。「奇蹟伸展操」並非針對局部，而是以「全身性」為關鍵構思的混合型動作體系。

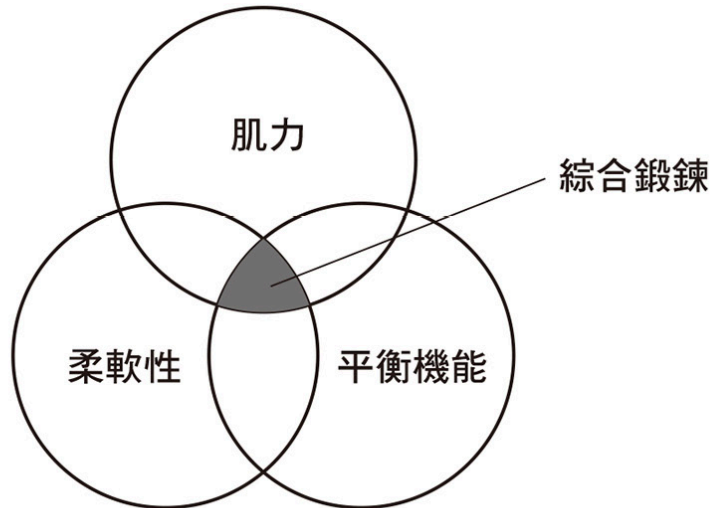
一般性復健

單獨鍛練一種能力



奇蹟伸展操

一次鍛鍊三種能力為目的



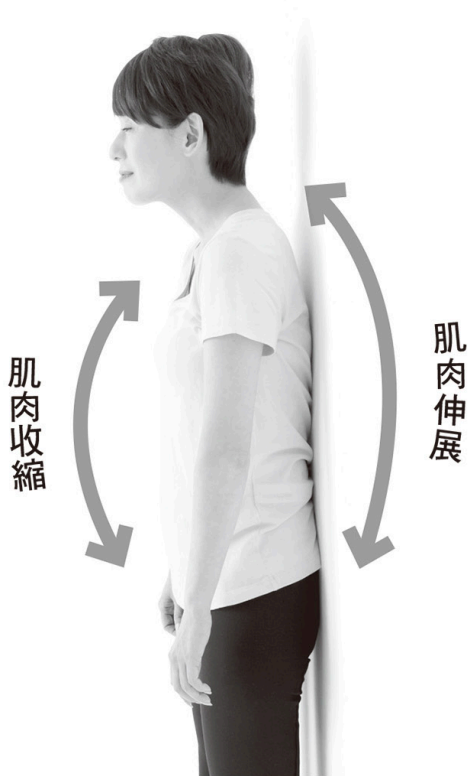
躺著伸展能活動全身，為什麼？

第一章提過，有個姿勢對全身各部位都能發揮作用（見第一章第三節），現在詳細說明其原因。

首先要知道，「奇蹟伸展操」是同時「拉開」和「收縮」肌肉的一種運動；拉開等於「伸展」，收縮則有「鍛鍊」肌力的效果。無論是什麼動作，在收縮某處肌肉時，其對面的肌肉正同時放鬆舒展，例如舉起重物時會收縮上臂內側，而外側肌肉正被拉長。

接著，請想像「駝背」的姿態，此時人的胸肌會收縮，背部的肌肉會拉開。若長期持續這個姿勢，會使胸肌停在收縮狀態，而背肌也會保持伸展狀態，然後就此僵硬不動。

在日常生活中，像這樣因錯誤動作或姿勢而造成肌肉變形的狀態，都能透過「奇蹟伸展操」得到改善，使肌肉回到原有位置。一方面拉長因收縮變硬的肌肉，使肌肉的緊繃得到舒展，進而提升柔軟度，「關節可動域」（Range Of Motion）隨之加寬；另一方面，則收縮因持續伸長而疲乏衰弱的肌肉，恢復肌力。



參照第一章第三節的圖示，可看到手臂向斜上方伸展，具有拉伸胸肌，也能鍛鍊背部肌肉的效用。另一方面，腳部斜斜向後舒展，能收縮鍛鍊臀部肌肉，同時舒展髌關節前側的肌肉。如此手腳並用的動作，即使我們躺著，也能為全身做綜合性的鍛鍊。

「軀幹鍛鍊術」，肌力提升又瘦腰

所謂「軀幹」，大約從腋下到骨盆都屬其範圍。這是身體的核心，不只是運動，對於日常動作也相當重要。若能增強軀幹肌力，可提高身體穩定與平衡，不只是年長者，就連運動員也一樣，軀幹的鍛鍊相當重要。

用全身力量來做「奇蹟伸展操」時，會收縮脊椎附近的肌肉，包括腹部肌肉層中最深處的「腹橫肌」(transverse abdominis)。這處宛如人體的「天然束身衣」，當我們使勁舒展身體，會對腹部加壓使其凹陷，是自然訓練腹肌的「軀幹鍛鍊術」，久而久之就具備鍛鍊軀幹核心、使腰圍變小的雙重效果。

剛開始做奇蹟伸展操時，發揮的作用可能會瞬間回到原點，但只要持之以恆，全身無力不穩的狀態將得以消除，而使身體感到安定。特別提醒年長者，照顧軀幹和髖關節是相當重要的喔。

與健走效果相同的奇蹟伸展操

在躺著狀態下也能伸展身體，不會對身體形成負擔的「奇蹟伸展操」，或許會讓你認為是個輕鬆的運動吧！

嗯.....若和邊跑邊舉啞鈴相比，的確還算輕鬆，總之，先嘗試看看吧！臨床實驗證明，奇蹟伸展操具備中度肌力鍛鍊效果和有氧運動效果呢！只是伸展而已，卻能讓運動員汗流浹背。

首先測量肌肉收縮狀態和血液循環狀態，檢查「奇蹟伸展操」的肌肉鍛鍊效果，和使用彈力帶 (**resistance band**) 造成負荷的肌力訓練有相同成效。接下來，針對十位頂尖運動員，測量氧氣及能量消耗情況。發現進行十分鐘奇蹟伸展操後，結果和快步健走十分鐘有相同的消耗量。

乍看之下相當輕鬆，但由於同時進行肌力訓練和有氧運動，做完後大汗淋漓其實沒什麼不可思議的。就連參加實驗的運動員們，也說實驗後感到「相當累」。

明明只是躺著伸展，卻能達成和快步走相同的運動效果，也能鍛鍊到肌力，可說是解決年長者運動量不足的好手段！



沒有限制條件，任何人都可做

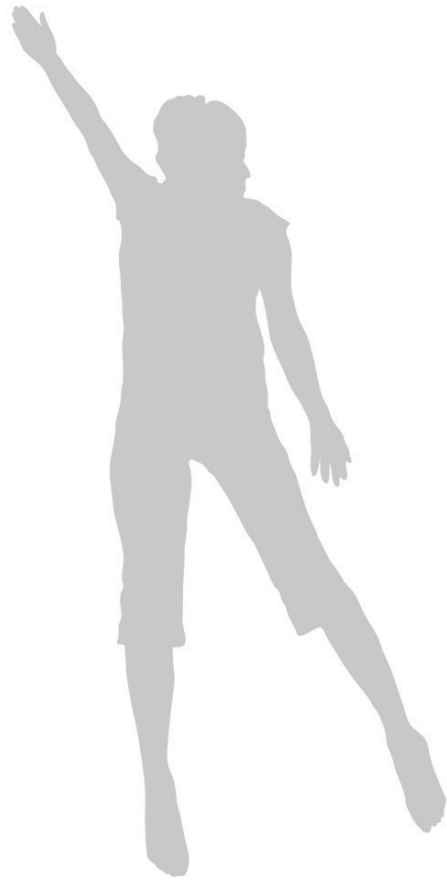
奇蹟伸展操的一大特徵是「只要躺著就能做」！

無論是什麼樣的體操或運動，首先一定要學會「正確」的姿勢。然而對奇蹟伸展操來說，總之先躺下來就是基本姿勢，沒有比這還簡單的動作了。

舉例而言，若基本姿勢是「挺直背部站好」，那麼駝背、腰椎過度前彎，或是關節痛到腳無法伸直的人，就會連基本階段的正確姿勢都無法達成。這樣他們不就無法運動，運動量反而越發不足了，這實在令人感到憂心。補充一下，腰部和背部呈現彎曲狀態的人，其實是在體態相當不自然的狀況下呼吸。如此一來，吸氣量會減少，而需要大口吸氣，亦發造成運動能力低落。

極端地說，「奇蹟伸展操」是用全身力氣盡量伸展，過程中需要挺直背部、腰部和腿部，但卻能在躺臥狀態下進行。就算駝背或腰椎變形，無法站著伸展的人，只要躺下來，沒有來自上方的壓力，就能好好地舒展身體，不會用到額外的力氣，也不會因施力方法錯誤而造成身體疼痛。

另外站立做運動時，肌肉衰弱的人因平衡機能不佳，身體容易搖晃，甚至跌倒。奇蹟伸展操全程躺臥，不需要取得平衡，只要專心於動作即可。



肌肉運用不當，腰痛、肩頸痠疼的主因

前面已為各位介紹到「奇蹟伸展操」有鍛鍊肌肉的作用，而「肌肉」其實和我們的健康長壽息息相關，扮演極為關鍵的角色。

長年腰痛、原因不明頭痛、慢性肩膀痠痛.....這些都有可能是日常生活習慣所引起，也可能是習慣性的不當運用肌肉方式所導致。

像是工作以使用電腦為主的族群、興趣是長時間做手工藝的人，或是最近發生的社會現象——從早到晚都在滑手機的「低頭族」等等，因為長時間維持前彎，使背部和後腰部肌肉都因一直伸展而疲勞僵硬。想試著回到正常姿勢、嘗試轉動背肌時，已形成無法輕鬆活動的狀態；若要作出正確姿勢，就感覺像要抽筋一樣。這是由於肌肉已疲乏，像失去彈性的橡皮筋無法縮回原本的長度，而形成隆起，逐漸變成無法發揮作用的肌肉。

再者，骨盆的前端有縱向和橫向附著的不同肌肉，久坐會使這些肌肉呈現短縮狀態。當背部過度伸展、骨盆前端過度緊縮，就會失去平衡，引發腰痛和背痛。因此，即使試著做前彎伸展，由於背部和腰部肌肉已疲乏，故已無法發揮作用。

關於姿勢，還要提到「盤腿坐」，這使身體呈現懶散的姿態，肌肉形成奇怪的形狀。使用變形的肌肉，就會在變形狀態下僵化；這也是感到疼痛的來源。

由此可知過度伸展的肌肉，無法發揮原有作用，運用正確伸展的肌肉，才能達成最佳動作。

肌肉「運動學習」法，恢復疲乏彈性

各位或許聽過「○○肌」的稱呼，但其實肌肉不是一整塊，而是呈纖維狀，可以想像成由很多條細小的橡皮筋所組成的粗橡皮筋。

肌肉纖維連結越緊密，越能發揮最佳表現。和拉開正常有彈力的橡皮筋時的原理相同，越多條橡皮筋（肌纖維）連結在一起，肌肉越能用力收縮；相反地，當肌肉過度伸展時，肌纖維連結部分將會漸漸變少。而後想要運用過度伸展的部位時，肌肉就要不斷出力，由於主要使用的部位出力困難，但又需要支撐身體，所以要用到其他部位的肌肉。

像是搬移重物時，這些無法發揮應有作用的肌肉會馬上感到疲累，需要調動更多其他肌肉來支撐、出力。而因為肌肉在伸展狀態下用力效率不佳，很快地會感到疲累。

為何肌纖維會呈現伸展狀態呢？一個原因是年齡增長造成肌纖維減少，變得容易伸展。另外則是因為像久坐等一直保持相同姿勢的話，也會使肌肉變得疲乏。

為此，「奇蹟伸展操」要讓已經疲乏的肌肉做「運動學習」，記住「短縮」的狀態，目標是形成可以使用的肌肉。由於運動學習的鍛鍊沒有年齡限制，對於已無法使力之肌肉，也能達成最大可能的成效。

若養成做奇蹟伸展操的習慣，並牢記肌肉的正確運作方式，如此一來，就會逐漸改善原來的疲乏狀態了。

慢速間歇式肌力鍛鍊，不辛苦能持久

雖說要增加或鍛鍊肌肉，但也不需要變成健美先生一樣，肌肉超級發達的狀態。對於年長者來說，「奇蹟伸展操」的目的在於增加肌肉量，不會輕易跌倒，以及提升身體穩定度，使日常生活動作容易進行。

說到肌肉鍛鍊，一般會聯想到舉啞鈴、深蹲 (squat) 等訓練法。為何奇蹟伸展操「只是伸展」也能增加肌肉量呢？

在身體做最大限度的舒展時，由於肌肉的拉長或收縮會壓迫其周圍的血管，使肌肉中的血液量供應不足，此狀態稱為「局部缺血」。如此一來，就需使用儲存於肌肉內部的能量及氧氣了。

從大力伸展肌肉狀態轉為放鬆後，局部缺血得以消解，血液會流入肌肉。此時的重點是「休息間隔長度」要正確。如果只休息五秒，缺血狀態還無法完全回復，若能從未完全回復的狀態下再進行伸展，將可繼續消耗肌肉內部的能量和氧氣。

在氧氣或能量枯竭時進行運動，肌肉會呈現「一定要施更多力」的狀態，因此會分泌促使肌肉增加的賀爾蒙（為了儲存更多能量），而收到鍛鍊、增加肌肉量的效果，也就是「增肌」(hypertrophy)。這和健身中心近來流行的「加壓訓練」(kaatsu training) 或「慢速間歇訓練」(slow training) 是相同原理。

也就是說，「奇蹟伸展操」既能提高柔軟度，又融合加壓與慢速間歇方式的肌力鍛鍊，能藉此獲得日常生活的必要肌肉量。此外還有動作簡單的優點，讓人容易記得，不用到健身房接受每個動作的指導，自己也能做出正確動作。這是不用重複進行單調苦修的運動，只要盡力伸展，就會感到舒暢、心情開朗，也是讓眾多病患、長者持續的理

由。

接受過指導的多位年長者，從前可能是為了消除病痛才做奇蹟伸展操。但是有不少人在疼痛狀態已消除後，仍能每日維持伸展習慣，因此增加了日常生活中所需的肌肉量。許多年長者都反映他們的活動力仍相當良好。

即使已經七、八十歲，也沒有放棄運動，持續做奇蹟伸展操，使肌肉持續增加，也變得更喜歡四處活動。



每個動作只需「五秒鐘」

不管「奇蹟伸展操」的哪個動作，都只要將手腳盡最大可能伸展約五秒鐘後，再一口氣放鬆休息五秒鐘.....如此重複三次。

「伸展五秒，放鬆五秒，重複三次」是有理由的。這樣的循環，即使是體力衰弱的年長者不用過度勉強自己也能做到，且能達成最大運動效果。這是經過反覆驗證所導出的時間與次數。

我想也許有人會問說：「既然如此，若伸展時間大於五秒，不是更能鍛鍊到肌肉嗎？」不過根據我們的研究結果顯示，若伸展肌肉超過六秒，血壓會上升，增加心臟的負擔。故為了讓年長者或高血壓的人也能順利做運動，而決定每次伸展肌肉的時間為五秒。

因此，在進行奇蹟伸展操時，建議您一邊自行數「一、二、三、四、五」，一邊伸展肌肉；若能發出聲音報數，更有助益。當盡最大可能努力伸展時，有可能太過注意施力而憋氣停止呼吸，發聲報數能協助維持自然呼吸。

每個伸展動作「重複三次」的設計，則是為了提高運動效果。只有作一次的話，無法鍛鍊到肌肉；但重複逼迫肌肉用力三次，將能提升肌力和持續力。再者，即使第一次無法如願將身體完全伸展，可以在重複第二次和第三次時逐漸擴大伸展範圍。

只要習慣奇蹟伸展操，如果覺得三次不夠，可以增加至五次、七次也沒有關係。

晨醒時做伸展，有效預防失智症

對於年長者而言，「奇蹟伸展操」基本上可透過拉伸導正關節位置，並提升肌肉量，消除運動不足問題，使日常活動多少能回到年輕時的狀態，同時保持健康。身體只要回復健康狀態，能夠自行走動，就能和附近鄰居站著聊天、自己種菜或種花，也可以外出用餐，大幅提升生活品質。

只要在起床前，盡量拉長手腳、舒展全身，「奇蹟伸展操」就是如此簡單容易。雖有正確的姿勢，但沒有必要進行複雜的說明。無論仰躺、俯臥或側躺，只要身體可以動，誰都做得到的一種運動。只要能養成早上練習的習慣，關節能順利活動，動作自然無異狀。

我曾經受安養院邀請教導年長者進行奇蹟伸展操。大部分長者都希望身體狀況別惡化，不想整天只能躺在床上，很爽快地嘗試「奇蹟伸展操」。不過，其中也有人說「按摩比較舒服，我不想作這種伸展。」可惜的是，這樣的案例後來的身體狀況都只會退化，不會變好。

為了消除運動不足的問題，並預防臥床不起或失智症，一切只能靠自己動起來。請別人幫自己做的效果不佳，對於身體沒有足夠的刺激效果，「只有自己動起來才能收到成效」。

奇蹟伸展操是一種運動，也是一種復健工作。這是能憑一己之力做到的終身健康祕訣，希望您能了解，它更是邁向健康的第一步。

第 3 章

維持好體能，
避免老年失智不臥床



運動不足，老年請看護的危機大

筆者開發伸展操的契機，來自於身為物理治療師，在幫助病患復健時感到的前所未有危機感。

眼看著日本面臨全世界罕見的「超高齡化社會」危機¹，照護人員已處於供不應求、無力負擔的癱瘓失衡狀態。

相對於需要照護的人數，照護從業人員的數量相對過少。一旦開始需要他人照護日常起居，幾乎沒人能恢復先前的健康狀態。我相信誰都不想臥病不起，誰都想要一生都能自力步行和生活，不需要全面仰賴他人的幫忙。

日本整形外科（類似臺灣的骨科）學會認為，在需要照護的患者當中，約有二成左右是因為運動系統的傷害；特別是全體需要照護的患者中，約有七成為女性，其中又有近三成是因運動系統疾病所引起。

由於老化，造成肌力衰弱、關節或脊椎疾病、骨質疏鬆症等，使得運動機能衰退，而需要看護或臥床不起，或者陷入此狀態的風險相當高，即稱為「運動障礙症候群」（**locomotive syndrome**）。目前，急速高齡化的日本，出現運動障礙症候群或有此風險存在的人們，估計有四千七百萬人左右，每三人就有一人是高危險群。

那麼，為了避免陷入需要看護的狀態，需要做什麼樣的身體保健呢？我想恐怕什麼都沒做的人居多吧！WHO（世界衛生組織）指出，十五歲以上的日本人中，約有六十五%運動不足。

到了二〇二五年，嬰兒潮世代全都年屆七十五歲。其中，意識到超高齡社會的到來，做好準備要憑藉己力行走一生的人們，也不能說很多吧！

1 編註：聯合國世界衛生組織定義，六十五歲以上老年人口占總人口比例達十四%

是「高齡社會」，若達二十%則稱為「超高齡社會」。台灣國民健康局估計，到二〇二六年台灣將進入超高齡社會。

年紀越長越不動，疾病纏身難痊癒

大自然賜予人類相等的時間，人們都會有老化的一日，都無法避免肌力和體力的衰退。然而，相同年齡的長者卻有人特別朝氣蓬勃，活力十足；精力的差異是如何產生呢？

隨著年齡漸長，從以前到現在累積的生活習慣，造成當下人人各異的生活品質；其中關於良好活動能力的答案，果然還是運動習慣。即使並非慢跑、打球等特定運動，只要是每日常常在活動的人們，其體力的衰退程度都會受到控制，神經和肌肉也會保持在相對年輕的狀態。

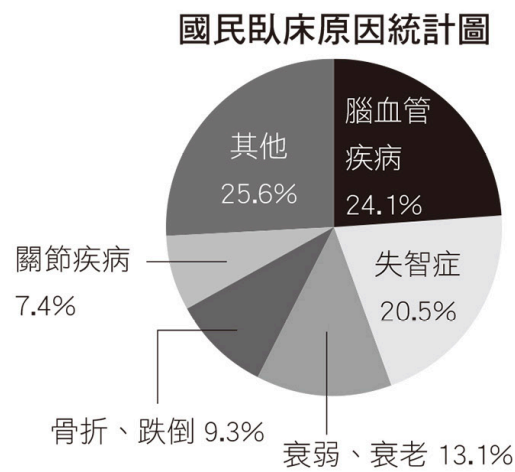
可是，也有像膝蓋、髖關節或腰部疼痛導致想動也動不了的時候吧！只要身體有哪裡不舒服，自然也會減少外出。然而，這樣會造成肌肉量加速減少，減少到一定程度，就連普通的用餐、排泄、行走、入浴等等基本動作，也就是「前言」提到的「日常生活動作」都將無法隨心所欲。

人體肌肉退化的狀況，早的話可能三十多歲就開始，晚一點可能四十歲起會持續減少。要延緩退化情況的發生，運動是唯一維持現狀的方式。只是一旦年事漸高，關節開始疼痛、心肺功能衰退、體力變差.....種種原因，都讓人們對運動興緻缺缺，本來能做的也慢慢變得力不從心，造成肌肉更加衰退。

肌肉量減少會造成的最嚴重危險就是跌倒。銀髮族的骨質密度較低，只是小小的跌倒就容易骨折，原本就疼痛的膝蓋或髖關節的問題會更加惡化。尤其是對女性而言，骨質密度普遍比男性低，在肌肉量變少後，骨折的危險度也相對較高。

根據二〇一〇年日本厚生勞動省（相當於台灣的衛生福利部和勞動

部)的「國民生活基礎調查」顯示，六十五歲以上需要看護的民眾中，其「臥床不起」的直接原因，第一名為腦中風等腦血管疾病（二四・一％），第二名為失智症（二〇・五％），第三名是年事已高導致衰老（十三・一％），第四名為骨折、跌倒（九・三％），第五名為關節疾病（七・四％）。



出處：日本厚生勞動省「國民生活基礎調查」（2010年）

銀髮族由於骨折而臥床不起，多數因為骨折的部位為大腿根部，也就是髖關節骨折。其實髖關節骨折可以透過手術治療，而且在術後努力復健亦可恢復行動上的自如；只是隨著年齡的增長，全面恢復健康的困難度也越來越高。

不只是骨折或罹患關節疾病，因為身體動不了而引發病症的情形也相當多。以高血壓為例，只要在生活中適度加入運動，就能降低血壓；其他如高血脂、動脈硬化、糖尿病等生活習慣病，還有骨質疏鬆症，只要有適度的運動鍛鍊，就能預防和改善。另外，這些疾病在特定症狀出現前很難察覺，而當症狀出現時，代表病況已相當惡化，因此造成臥床不起的案例也很多。例如，高血壓、動脈硬化、高血脂等問題，有可能導致腦出血、腦梗塞，這些就是「臥床不起」成因的第

一名「腦中風」。

若是身體出狀況後，因為不想臥床不起而一昧靜養，反倒可能因為生活不良習慣，而招致臥床不起的結果。

疾病休養更要動，避免引發疾病

我曾為手術結束後的病患進行復健，在其中發現到一件事——銀髮族患者於術後若在病房中好好靜養一週，反而會出現失智症徵兆——只需要一週而已。即使護士及醫生頻繁地前來病房談話，也有電視可以解悶，但診斷失智症的分數都會比入院前還來得高。

目前認為這是因為沒有「自發性」的活動。即使有人主動談話，但患者沒有主動找醫生談話，也沒有打開電視找尋自己想看的節目，若沒有這些自發性動作，會漸漸造成記憶力的衰退，也可能會有失智症等症狀出現。

雖如此說，開始進行步行訓練的復健，加上和人們的互動，只要花兩週時間，失智的症狀就能治癒；其實這種時候的失智往往是暫時性的。手術後患部難免仍會疼痛，若一直因為怕痛不敢動的話，將會使失智症情況加劇；住院時間若加長，以前沒有的症狀也會出現，發生記憶力衰退等情況。

這不限住院時才會發生——以前能夠外出，但因一直待在家中少活動，造成身體功能漸漸衰退，和人們的溝通對談也變少——缺乏外部刺激，失智症的發病和加劇可能性都會攀升。

特別是銀髮族，只要「不愛活動」就慢慢變得「不能動」的危險也相當高，也可能因此引發各種病症。所以請多留心，即使在家中，只要不超出體能範圍，請儘量讓身體動起來吧！

體能分水嶺！肌肉量急降的四十歲

中壯年族群（四十歲到六十四歲）在聽到「運動不足會造成肌力低下，而引發臥床不起的危險因子」這種告誡時，都會認為那是銀髮族（六十五歲以上）才有的症狀，和自己無關。不過事實並非如此，肌肉量早在四十歲起就會急遽減少，若年輕時不愛運動的話，減少的狀況會更嚴重。

人們過了四十歲，總覺得體力低落，長時間外出就會疲累，開始感到身體狀況的衰退，其中一項原因便是肌肉量急速減少。

二十幾歲時，運不運動或許沒有差別；但研究證實，二十到三十九歲期間有持續運動的話，過四十歲後其肌肉量較不會減少。就算四十歲後停止運動，研究也顯示肌肉量不會衰退過多。也許以往沒有運動習慣的人，發現肌肉量急遽減少時會感嘆：「早知道的話，就不會讓這種事情發生！」懊悔日常運動的不足。

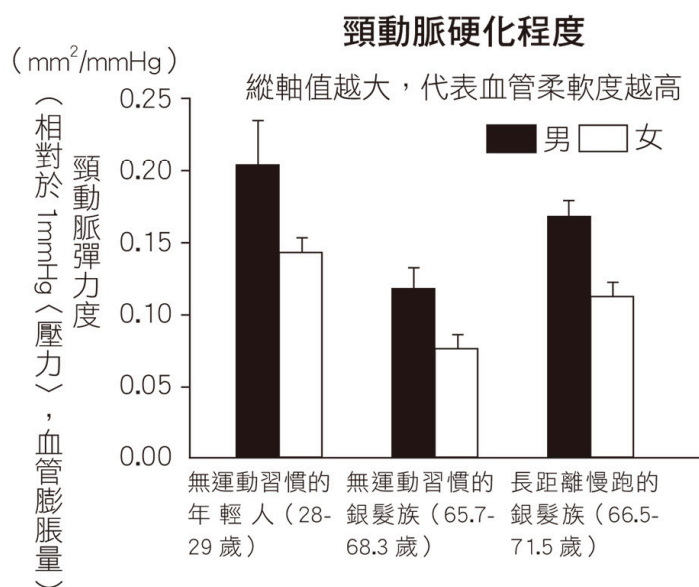
那麼雖然超過四十歲了，從現在起下定決心做運動，肌肉量也能急速增加嗎？答案是否定的。肌肉是由肌纖維形成，肌纖維則是由血液運送的蛋白質形成的結構。然而四十歲以後，人體吸收蛋白質的能力轉趨低下，即使吸收蛋白質也無法增長肌肉。

如果年輕時有運動習慣，由於蛋白質吸收功能一直處在運作狀態，因此肌肉不易衰弱。只要肌肉不衰弱，基礎代謝變高，便可維持不易發胖的體質；一旦肌肉量減少，身體就容易感到沉重，更不想運動。惟有趁現在持續運動，才是保持健康的不二法門。

科學實證！中年體能決定老年是否失智

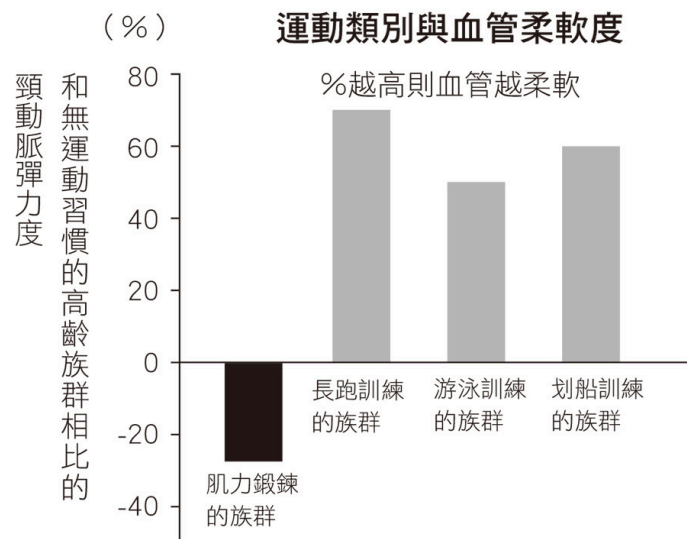
美國波士頓大學醫學院（Boston University School of Medicine）研究學者妮可·斯巴達諾博士（Nicole Spartano Ph.D.）二〇一五年發表一篇引起廣大迴響、令人震撼的論文「中年時運動血壓、心跳和身體素質，與晚年大腦結構和功能的關聯」²，其結論是——四十歲時無法維持好體能的人，到六十歲後很可能成為失智症患者。

斯巴達諾博士提到，中年時期的體力水準會給日後老年時期的腦部健康與萎縮程度帶來相當大的影響——可能很多人都感到震驚吧！她指出，「體力低落的族群，運動時的血壓和心跳數的變化也很大，那是因為腦部微小血管受損，使腦組織體積有變小的傾向。」這是因為血管和血流的關係；血管會因飲食、老化因素而有硬化現象，血管一旦硬化就變得脆弱，容易因血壓受損；為了修補受損的血管，又會形成血栓，如此一來血液循環更加惡化，大大影響腦部的血液供應。



美國曾以高齡人士為研究對象，針對相同年代的人，分成有在進行馬拉松等長距離訓練的運動員、沒有基本運動習慣的家居族、還有熱衷於肌力訓練的人等三個小組，分別以儀器測量各小組的血管硬度。這三組中，血管最為柔軟的是長距離跑步訓練組，而居家組的血管也不再柔軟，血管最硬則是肌肉鍛鍊組。

這背後是有理由的，激烈的肌肉鍛鍊，因短時間內使用肌肉，造成血壓上升，血流也在短時間內急速流動，必須有強壯的血管；因此血管也會變硬。然而，肌力鍛鍊組也有人血管是柔軟的，那是因為他們如同兼做肌肉鍛鍊和長距離跑步訓練一樣，是划槳選手。這也說明了在進行肌肉鍛鍊的同時，也必須配合有氧運動，方能使血管能維持柔軟狀態。



出處：DeVan AE,2012:Vascular health in the ageing athlete

中等程度的有氧運動會使血管軟化，可預防高血壓和動脈硬化。研究也顯示，比起長時間不斷跑步的馬拉松，舒適怡人的健走使血管內壁得以軟化。伸展操就是中等程度的有氧運動，既能提高體力，又能使血管維持柔軟，血流循環狀況也更佳。

目前因生活習慣病的關係，也有專家認為，今後的死因排行第一名，可能由癌症變成動脈硬化相關疾病（心臟病、腦血管疾病等）。從調查結果也可導出以下考察結果：和現在的高齡世代不同，在飲食生活更佳豐饒的時代裡成長的兒童如今都已到四十、五十歲，因為飲食生活及運動不足，他們六十歲時患心臟疾病或腦血管障礙的可能性會增加。

2 編註：「Relations of Midlife Exercise Blood Pressure, Heart Rate and Fitness to Late Life Brain Structure and Function」
(http://circ.ahajournals.org/content/131/Suppl_1/A13)。

女性關節易出毛病，問題關鍵在肌力

人到中高年，身體就特別會出毛病，尤其是膝蓋和髌關節。在日本每五人就有一人膝蓋感到疼痛，據估計約有五百萬人有髌關節的困擾。至於因為變形性髌關節症和變形性膝關節症，而需裝設人工髌關節的患者每年約有五萬人，需裝設人工膝關節的約有八萬人。³

特別是女性，肌力天生較弱、關節重疊部位短，也使得髌關節和膝關節容易有問題發生。當髌關節感到疼痛時，也會引發身體的各種問題，有不少個案都沒有注意到其實是髌關節的問題，或當做是腰痛；一旦惡化，病情會加劇為一大特徵。即使沒有疼痛，隨著年事漸長，髌關節前後的開口角度也會變窄，無法大步行走，姿勢也變得不好，容易有絆倒和跌倒的情形，相當地危險；也有可能會扭到腰，必須留心注意。

膝蓋的疼痛和髌關節有密切關係。由於膝蓋上沒有肌肉，而是由髌關節的肌肉來控制膝蓋。髌關節的變形一旦惡化，加諸於左右膝關節的重量也會失衡，引發變形性膝關節等症狀。

容易形成膝關節和髌關節疾病原因有三種：激烈的運動、肥胖、肩負重物等重度勞動，其中尤其要注意肥胖。關節感到疼痛時很難做家事，外出購物更是窒礙難行，最後導致不得不放棄自己的興趣，使生活品質逐漸低下。尤其是超過四十歲的女性，要特別注意維持髌關節的可動域。無論是認為「不痛就沒關係」，什麼都不做；或是進行不適當的運動，造成身體負荷，結果都將導致症狀惡化。

和蛀牙相同，即使牙齒不痛，也必須定期接受檢查，防範於未然。這就是預防醫學的意義所在。在疼痛產生之前，若能多加照顧，效果也更好，這是相當重要的一環。

同樣地，在疼痛發生之前，持續進行伸展操的話，能在不知不覺中抑制受壓部位的惡化，將收縮的關節和肌肉拉伸開來，提升肌力和體力。

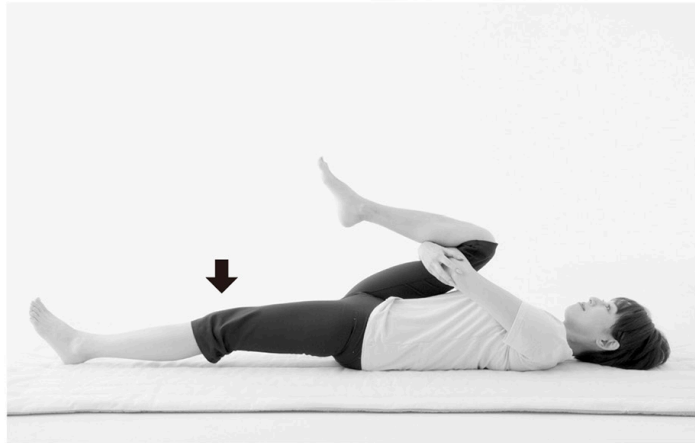
現在就來教大家檢視自己的髖關節是否有正確打開、髖關節能否向後伸展，請參照圖示的「湯瑪士測試」(Thomas Test) 來自我檢測看看吧！

湯瑪士測試

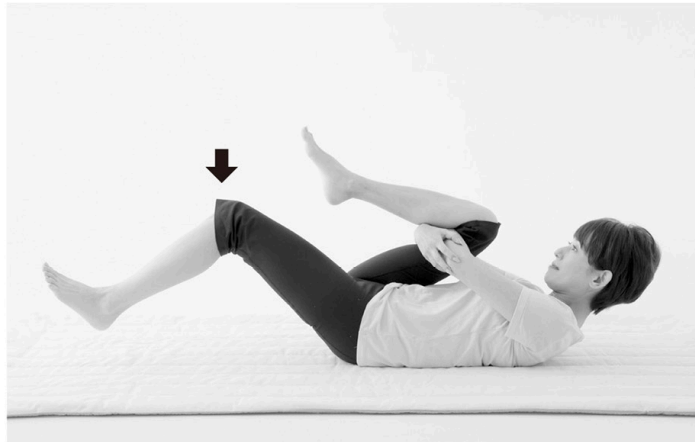
- ①以坐著的姿態，雙手環抱著單腳的膝蓋內側，然後另一腳向前伸出。



②以相同姿勢向後倒躺下來，手沒有環抱的腳是否有著地呢？



③若未環抱的腳沒有著地，且彎曲起來的話，代表髋關節的轉動有些困難；臀部肌肉也會變弱。



3 編註：台灣最近十年進行的膝關節置換手術人次，平均約為每年兩萬人；髋關節置換手術於最近五年間，從七千多人次增長到突破八千人。兩種手術件數均呈現每年攀升的趨勢。

健走運動容易做，銀髮族的陷阱

以能夠輕鬆進行的運動而言，健走相當受到歡迎。特別是針對中年到高齡世代所做的問卷調查⁴中，包括「目前有在做的運動」，以及「未來會想做做看的運動」都是健走，可窺知其受歡迎程度。

既能快速上手，也不會如跑步般疲累，以自己的步調就能持續進行健走，可以養成運動習慣，難怪健走如此受到人們喜愛。

只是對於銀髮族來說，開始健走運動時仍需特別留意，雖然只是走路，也必須學會正確的姿勢，再加以力行。年輕時肌肉發達，或許沒注意到，但邁開步伐的大小、腳抬起方式等會因為年事增長而產生變化，若和年輕人用相同的形式來行走，反而會造成關節的疼痛。

再者，由於健走和跑步會造成膝關節和髖關節的負擔，必須好好地熱身或事後冰敷，並穿著合適的鞋子。每日走路步數也是必須考慮的因素，常聽到「一日走一萬步」這種建議，但六十五歲以上的男性每日以行走七千步、女性以行走六千步為目標值就夠了，禁止過度勉強自己。

一旦走到腳痛，好不容易才開始的運動習慣，也將無法持續，那就可惜當初的決心了！對今後想要開始做運動，或是已開始做運動的人們來說，應多多注意自己的姿勢和步行數，並別輕忽暖身操。

⁴ 編註：根據日本內閣府平成二〇〇九年「體力、運動相關普及調查」的報告結果。

鍛鍊肌肉，擺脫運動傷害的伸展操

我想讀者們都已充分了解到運動的重要性。雖說如此，如果有人跟你說「擇期不如撞日，就從今天開始進行肌力鍛鍊吧！」我想不少人還是會感到不知如何是好吧！

坊間和身體健康有關的書籍林林總總，不勝枚舉。日本是全世界數一數二的高齡化社會，要如何健康和長壽的建議多得讓人眼花瞭亂，好像只要閱讀就能獲得元氣一樣。但是看到書上寫著「使用手邊的物品來做肌力訓練」等內容，不免會令人心生懷疑，「突然要做這些運動，我實在辦不到啊！」

能夠鍛鍊肌肉的運動若沒有正確操作，將造成身體疼痛。若從年輕時就常鍛鍊，並配合年齡選擇正確適當的運動就沒有問題，但大部分的人辦不到。

再者，突然幹勁十足地做起運動雖是好事，卻有可能因為準備不足而受傷。如此一來，絕不會想再做第二遍吧！因此也失去活動身體的機會。

儘管運動有著諸多風險，但為了長久的健康著想，還是要做點什麼來活動身體吧！因此，我想到研發簡簡單單就能開始做的「奇蹟伸展操」。只要您想著「試著做看看也無妨」的話，有可能是開啟健康生活的新契機呢！

醫院治療時間短，復健效用有限

前面各節從「預防醫學」的角度，介紹了運動的重要性。而發明「奇蹟伸展操」的原點，則可追溯到我在外科醫院為門診病患進行復健工作的時期。

我們身為物理治療師，工作項目之一是協助腦中風或其他腦血管疾病而身體麻痺的患者、因意外事故造成骨折等傷害的患者等等，盡可能從旁幫他們回歸原有的日常生活，為了改善患者因疾病或受傷造成的運動功能障礙，採行一對一的指導方式。

其中，也有病患是因腰痛、膝痛、髖關節疼痛或肩頸痠痛而來就診，他們多半因為身體活動時的姿勢不當才引發症狀。因此身為物理治療師，我們的任務就是找出有問題的部位和活動姿勢，讓肌肉軟化，使關節容易活動，進行復健治療工作。

然而，日本近年來的物理治療門診發生嚴重的問題。以前每位患者的診療時間為四十分鐘，可以進行檢查和治療，然而近年來診療的報酬規定有所修改，時間減少為二十分鐘。

即使是初次看診的病患，診斷其身體的狀況、評估問題部位等等，再加上物理治療，在日本也只能花二十分鐘。如果是美國、澳大利亞、歐洲國家的醫院，光是檢查就需要四十分鐘，通常共需一小時以上。因此，在日本要精確找出病因很困難，就算是經驗老道的物理治療師也至少需要三十分鐘以上。

疼痛的原因有千百種，大相徑庭，所以依原因能實施的治療方式也是五花八門。只有二十分鐘的話，要找出疼痛成因，並進行合適的治療方式，幾乎可說是不可能的。

無需協助指導，就能痊癒的自療伸展

就如同上節的說明，由於物理治療含診斷時間只有二十分鐘，目前的復健工作實況，有什麼現象產生呢？

我想可能有人曾在醫院或照護設施中，看到有人在為臥床不起的病患，進行四肢的復健工作。由於沒有時間可以找出病因來進行根本治療，多數物理治療師只能依患者個人的知覺，針對患者疼痛部位按摩；病患也會因為接受按摩，感到舒適而不抱怨。

不過，光只有靠那樣的方式，症狀是永遠不會改善的。

要解決問題，還是要患者本身主動進行自發性訓練，是不可或缺的一種手段。不過，就連這種自主式訓練都必須包含在前述的二十分鐘以內，要病患能夠正確地理解，並無疏漏地進行，不是一件容易的事情。

在如此的時間制約中，刺激我思考如何提升復健效果。最好有一種即使沒有物理治療師在身邊協助，靠自己也能做到的動作；且由誰來指導都能簡單地說明，若房間擺有四張床，一次就能對四位患者進行指導是最理想的。當然，此處要考慮安全性、治療效果，還有高齡患者可能一下子就會感到疲憊，必須能有效率地進行……在如此考量下誕生了「奇蹟伸展操」。

這套動作的好處不計其數。首先，不需要由我來指導，由護理師、看護人員或任何學過的人都可以在一旁說明。患者只要記得一個動作，一邊出聲練習即可。然後由物理治療師定期檢查，當一個姿勢達成後，再往下個動作邁進，逐步升級。

運動員證實！有效調理身體與腰痛

如前所述，原本為了患者的復健及照護，以及預防運動障礙症候群而研發出來的「奇蹟伸展操」，目前的廣泛用途超乎我的想像。

我在立命館大學研究室中，經常有機會為運動員看診，在臨床實驗中證明，奇蹟伸展操能預防身體出現功能障礙，並有助於提升運動表現績效。

我想每個人運用肌肉的方式都各有不同，難免會出現不正確的方式。無論是運動不足的人們，或是運動選手都有此問題。在體育競賽中，常需要過度使用身體某部位的肌肉群。因為奇蹟伸展操能協調全身肌肉的平衡，並可融入復健訓練，身體狀況的調理效果也相當值得期待。

我們實際請到十至二十歲的運動選手來體驗，感想如下——

「我的跑步姿勢得到矯正，還有跑步時的腰痛也治好了。」（十幾歲女性，長跑選手）

「練習時常會有的腰痛感覺消失了，特別是大腿根部的活動也變得良好，長時間比賽也沒問題。」（十幾歲男性，足球選手）

「腰痛治好了，上場時轉腰也變得輕鬆容易。」（十幾歲男性，曲棍球選手）

「投球時肩膀不再感到疼痛。」（二十幾歲男性，硬式棒球選手）

我感到驚訝的是，原來有這麼多運動選手都有腰痛的困擾。如果身體功能沒出現障礙，我相信他們都不會前來接受門診診斷。在身體狀況變得如此糟糕之前，用奇蹟伸展操調理是沒有問題的。

此外，我身為「東北復興支援」的一份子，也參與了受災地福島縣的中小學運動教育支援計畫。震災發生後，福島的中小學因受災嚴重，操場都無法再使用。孩子們的活動量減少，體力低下和肥胖狀況的產生也令人憂心。因此，我在支援計畫中納入在狹小空間也能活動身體的奇蹟伸展操，而此項計畫是由立命館大學運動健康科學研究科全體成員進行策劃。

在狹窄的室內空間內也能簡單地做到，具有同時進行肌力鍛鍊和有氧運動的功能，奇蹟伸展操也成為孩子們消解運動不足問題的有效手段。

第 4 章

奇蹟伸展操的自癒見證



關節肌肉回復初始設定，健康正循環

本書為各位介紹到現在，可知奇蹟伸展操能調整全身肌肉的平衡，不為骨骼和關節帶來額外負擔，使人體回復最原始、正確的動作方式。並透過「運動學習」來訓練肌力，同時能鍛鍊核心軀幹（脖子以下、骨盆以上的部分）使之安定，因此我們會自然保持正確姿勢，舉手投足都優雅。

這些作用能發揮相乘效果，調整平衡同時鍛鍊肌肉，肌肉強化則更有力保持平衡。用身體合理範圍內的活動來調整全身狀態，這就是奇蹟伸展操的概念。

總之，奇蹟伸展操不只對於年齡漸長而肌力衰退的人有效；像是因運動不足欲防止肌肉變少、或是因受傷或生病而需要進行復健的患者，乃至於平常就有運動習慣的人都有效。

特別是對於因年齡而肌肉量減少的年長者，若能將奇蹟伸展操融入每日運動習慣，很多優點能因應而生。

若以奇蹟伸展操鍛鍊肌肉，即可增加體力，不易感到疲累。更進一步還可以改善肌肉痠痛和關節疼痛，讓年長者能隨心所欲活動身體。因為動一動很舒服的關係，活動量自然而然也會增加。活動量增加後，日常生活消耗的熱量也隨著增加，這是預防肥胖或代謝症候群最有效的良方。此外，平日若能多多活動，也會帶給腦部刺激，能夠預防失智症。也就是說，能多多活絡筋骨，生活才能更加健康有朝氣，產生活動的「正向循環」。

擁有上述多項優點的奇蹟伸展操，也在復健科出現超乎我想像的效果。本章中以我在臨床上接觸的患者為例，為各位介紹奇蹟伸展操的各種效果。

職業性傷害的腰痛，兩週消失

A小姐（四十多歲·女性），因為腰痛前來看診。在藥局工作的A小姐，因為常常要補充架上的商品，經常以彎腰、半蹲站的姿勢在陳列架前忙碌。

某日早晨，她想要起床時，感到劇烈腰痛，痛到身體無法動彈；這就是俗稱的「閃到腰」。在我們幫她看診時，她提到：「我去了一陣子按摩店，但還是無法解除腰痛，希望能接受治療。」

以半蹲姿勢向前彎著身子，會造成腰部很大負擔，A小姐的情況正是如此；常用這種姿勢進行工作，使得腰部長期累積疲勞，是害她閃到腰的根本原因。實際診斷A小姐的身體狀態後，察覺她的「腰大肌」——連接脊椎、骨盆與大腿骨的肌肉非常僵硬。腰大肌的彈性與力量會隨著年齡增長而衰弱，這處肌肉一變弱，就無法像年輕時長久維持彎腰姿勢，並會引發腰痛等問題。

因此，我指導她進行能有效地進行腰大肌拉伸和鍛鍊的「側躺伸展」（見第一章第六節），並要求每天在家裡練習。此外，為了防止再度閃到腰，也同時教她以半蹲站姿勢工作時，該如何才不會造成腰部負擔，初回的診斷就此結束。

第二次診斷時，A小姐腰部已能順利轉動，她本人也說：「腰痛減緩不少，不久前，腰還不能伸展，現在身體也能前傾伸展沒問題。」切實感受到症狀的改善；之後，她每次來看診都回報腰痛感逐漸減輕。在兩週後，她表示已能正常工作，完全不會感到腰痛，療程宣告結束。

常有人說，只要閃到腰一次，就會變成習慣，很容易再次閃到。那是因為容易造成腰部負擔的姿勢，已經形成習慣，是日常動作的一部

分，只要沒有將引發腰閃到的可能原因根除，即使暫時治好腰痛，也很有可能再發生。

因此，治療閃到腰的真正意義在於將緊繃疼痛的腰部伸展開來，為了防止再發的「療後照護」(**aftercare**) 也不可或缺。

若能在腰閃到的預兆出現時趕快伸展腰部，就能改善症狀；症狀消除後，持續進行奇蹟伸展操，更能切實發揮「預防再發」效果。若你的工作需要久站、久坐、長時間保持相同姿勢，不時會感到腰部沉重或腰痛的話，堪稱為閃到腰危險群，為了預防，建議每天早上應進行奇蹟伸展操。

矯正變形性髖關節症，讓醫生取消手術

B女士（六十多歲·女性）因患有變形性髖關節症，相當疼痛，決定於一個月後接受人工髖關節置換手術。為了進行手術前的相關鍛鍊，經由主治醫師介紹，前來復健門診接受診斷。

骨盆左右下方的圓型凹陷部位，稱為「髖臼」；大腿骨最上端球狀的「股骨頭」嵌入此凹陷，兩者共同構成「髖關節」。檢查**B女士**的髖關節X光影像，發現她的股骨頭被壓碎，呈現白色，髖關節的隙縫也變得很窄。檢查身體狀態後發現，因為髖關節活動困難，連帶使得骨盆、大腿根部側面或大腿外側的肌肉都變得僵硬，肌力也變弱了。

因此，我定下三個復建的目標：①擴展髖關節的可動域，也就是讓活動範圍變大；②伸展放鬆腰側和大腿側面的肌肉；③為使髖關節更能活動，需要鍛鍊臀部肌力。

我請**B女士**進行重點鍛鍊的是「雙腿交叉伸展」（見第一章第七節）和「側躺伸展」（見第一章第六節）。尤其是前者的動作，要求患者抬起單腳，和另一邊的腳交叉再伸展，可以拉伸軀幹和下半身的側面肌肉，也能鍛鍊臀部的肌肉；同時也有活動髖關節，有效擴大可動域的效果。

B女士發現每天在自家練習奇蹟伸展操，她的髖關節疼痛也逐漸減輕。三週後，她向主治醫師諮詢：「我最近行走時再也不會感到疼痛，能不能別做手術呢？」醫師也判斷說：「如果不痛的話，也沒有急著接受手術的必要，那就延期吧！」於是在預定手術日一週前，她恢復到不用接受手術也無妨的狀態。其後，她仍堅持每日伸展，先前時常困擾她的髖關節問題也獲得大幅改善，至今仍未接受手術。

據研究指出，日本女性和其他民族相比，較容易罹患遺傳性變形性

髌關節症。這是由於身體構造特徵的緣故，日本女性骨盆的髌臼部分——也就是與球形的股骨頭接合處天生就比較淺，因此這裡的軟骨特別容易磨損變薄。

若髌關節持續變形，即使勤做奇蹟伸展操也無法減輕疼痛，也有的個案需要接受手術才能治癒。只是以B女士的情況而言，她的髌關節變形速度不算很快，只是因為髌關節周邊肌肉變弱變僵硬，造成關節負擔，因此形成疼痛；幸好有奇蹟伸展操立下大功。

奇蹟伸展操可以協調髌關節周邊肌肉，使關節負擔減輕，能有效預防及改善髌關節疼痛問題。若您的髌關節感到不舒服甚或疼痛時，請務必常做本例介紹的伸展動作，最好養成日常生活的伸展習慣。

五十肩患者伸展後，當場輕鬆舉手

C女士（五十多歲，女性）因為五十肩，手無法抬起而前來門診。她一臉煩惱地說道：「我原本是想可能會自然好，所以打算看看狀況如何再決定。不過已經半年了，完全沒有變好，我已經練習伸展動作或請人按摩，但情況完全沒改善，想說只好前往醫院接受治療吧！這段時間手臂無法舉高，要拿櫃子上的物品或穿衣服都相當麻煩，真的很不方便。」

於是我當場指導她進行伸展練習。在她不會感到疼痛的範圍內，先將兩手往左右大大伸展，再分別調整兩手朝斜上或斜下方伸展，如同對角線般拉長。

我請她從頭到尾練習一遍奇蹟伸展操後，C女士當場竟然可以抬起手了。她原本手臂痛到無法舉起來，就這樣高高地超越肩部，柔軟無礙地舉起。C女士感到相當驚訝地道：「才一次復健練習，就痊癒了。那我這些日子以來不是白白受苦嗎？早知道應該快點來看醫生啊。」

像C女士的五十肩個案在練習奇蹟伸展操後，常出現這樣的快速復原。對患者而言，簡直就像魔法般不可思議，但對我們物理治療師來說，卻是再自然不過的現象罷了。

若硬要運動感到疼痛的部位，肌肉因為感到疼痛就會更加收縮，反而變得不能再動。若是在感到疼痛的方向上進行拉伸，則會解除肌肉緊縮狀態，也使關節感到放鬆，因此就能柔軟地活動了。

我指導C女士練習的方式，是於第五章中介紹，能預防舒緩「五十肩」的伸展操（見第五章第三節）。若你有肩膀疼痛、無法舉手的困擾，請務必嘗試。

二十年「頸性眩暈」，兩週治癒

D女士（40多歲，女性）有長達二十年以上、原因不明的暈眩和頭痛問題，經過多次內科轉診，最後來到骨科門診。

所謂「暈眩」可能導因於掌管平衡感的內耳三半規管異常，也可能是腦血管障礙等等，有數種類型。

她的臨床症狀是低頭就會感到暈眩，走路搖搖晃晃，同時也感到頭痛，這都是「頸性眩暈」相當典型的特徵。頸部其實集中了多條傳達「平衡資訊」至腦部的神經，當此處肌肉過於緊縮、頸骨卻放鬆時，若低頭便會加重脖子的負擔，影響平衡神經，而引起暈眩。

在檢查D女士肌肉狀態時，我感到她的頸部肌肉相當僵硬，看起來特別短。請她盡量挺直脖子，卻呈現頸部往前突出的姿勢，顯然該姿勢已變成一種習慣動作。

D女士從二十多歲起就一直從事輸入資料到電腦的工作。不知何時起，她看螢幕時總是脖子往前突出；看來是長時間、長期間養成的習慣姿勢。

頸部過度前伸時，因為它支撐著頭部的重量，會使脖子後方的肌肉特別緊張僵硬。一旦脖子肌肉過緊，就會造成頸椎性暈眩，只要低頭就會感到暈眩，且會引起頭痛；只好在脖子突出時，抬起臉部，卻更加造成肌肉緊縮，形成惡性循環。

因此，我指導D女士伸展頸部後側肌肉——首先背靠牆壁，後腦勺也貼著牆面，如此一來能矯正頸椎，回歸原始位置。接著將頭部一根毛髮往天花板方向拉，慢慢地使脖子伸展開來。我請她在自家每天都做此動作。

經過兩週後，她的暈眩和頭痛現象消失，頸部肌肉的緊縮感也得到

舒緩，而脖子往前傾的習慣姿勢也獲得改善；於是，困擾她二十年之久的暈眩狀況，就在僅僅兩週內完全治癒。

頸部，大腦對全身發出指令的重要神經、輸送氧氣和營養給腦部的主要血管都要經過這裡。因為身體姿勢不良等原因，使脖子肌肉僵硬緊縮，壓迫到這一帶的神經與血管，就會引起全身不舒服。我介紹給D女士的奇蹟伸展操，於第五章的「解除肩頸痠麻、刺痛，慢性痛症不上身」中有介紹，它是改善全身姿勢與協調脖子周邊肌肉平衡的最佳體操。

臥床不起失智症患者，靠自己翻身

筆者不只在醫院指導患者進行奇蹟伸展操，也在照護設施和老人之家傳授這套簡單、安全的運動。我在老人之家是對看護人員教授奇蹟伸展操的練習方式，請他們納入日常照料入住者的一環。奇蹟伸展操是臥床不起或患有失智症的年長者，也能安全無虞進行的運動，所以看護人員們都感到相當好奇，頻頻向我提出疑問。

我在一所老人之家遇到E女士（八十多歲，女性）。她因腳傷而長期臥床不起，且失智症的症狀也日益嚴重。由於她年事已高，要動手術治療腳部骨折會有困難，為了避免傷處疼痛，她都固定身體於同一姿勢，因而造成腳部和腰部肌肉衰退，無法自己起床。而持續臥床不起的生活，也讓她開始出現失智症狀，飲食、入浴、排泄等日常生活動作，都需要看護——從旁照護，無法自理。

因此，我得到看護人員的協助，請他們於每日巡房和身體照護的時間，幫E女士進行奇蹟伸展操。最初由看護人員一邊出聲指示，一邊協助E女士做出手臂伸展動作，也對未骨折的腳進行拉伸；幫她在能動的範圍內盡可能伸展。

即使是失智症患者，還是可以理解「伸展手部」、「伸展腳部」這種簡單的指令。大概過了一週以後，E女士已記住伸展手腳的動作，可以自己做奇蹟伸展操。

又過了兩週後，看護人員發現了變化。每次去巡房時，明明沒有人幫E女士變換體位，她卻朝著相反方向躺著。

所謂「變換體位」是一種照護動作。對於在臥床不起的狀態下、不能憑己力翻身的患者，為了防止產生褥瘡，需在一定時間內協助患者變換躺臥的方向。因為褥瘡若嚴重時，會造成皮膚潰爛，從傷口引發

感染，有可能危及生命，所以體位變換是相當重要的照護工作。

既然沒有人幫忙變換體位，E女士就往另一方向躺的話，就代表是她自己翻身的囉！事實上，之後也觀察到她能頻繁地翻身，不用再替她變換體位了。

從那之後又過了半年，E女士已回復到可以坐上輪椅活動；雖然仍不能自己從床上移動至輪椅上，但只要看護人員從旁協助坐到輪椅上，她就能坐穩不會晃動。

一般而言，不能進行翻身的失智症患者，要能恢復到如此狀態是相當難得的。但在練習奇蹟伸展操的年長者當中，的確有不少像E女士這樣，恢復到能自力翻身的案例。

為何奇蹟伸展操如此驚人呢？理由是「患者本人『自發性』且憑『自我意志』移動身體」，也就是「主動式運動」，所以有如此良好的效果。

能憑自己的力量做到某件事，我想大家都會感到開心吧！患者們為了能自行活動身體，心中不禁產生「想要更能動」的念頭；為此而持續進行奇蹟伸展操，漸漸培養出足以支撐並活動身體的必需肌力。結果就是，只靠自己能做到的事也就越來越增加了！

看了E女士的個案，我想可以證明，不管年紀多大，只要做奇蹟伸展操也能鍛鍊增強肌肉；原本已退化做不到的動作，也由於肌肉的再訓練而再次做得到。在下一章中，將為各位介紹多種「慢性病痛自癒伸展法」，我希望能配合各位身體的狀態，一起來練習奇蹟伸展操吧！

第 5 章

陳年老毛病，
對症自癒的伸展操



上半身前屈駝背回正，紓解全身痠痛

身體的疼痛和痠痛，造成日常活動不便、容易感到疲憊等問題，其實和姿勢不良有很大的關連性。所以我們常看到銀髮族身體容易前彎，甚至嚴重駝背，背後其實是有理由的。

在日常生活中，如打掃、作菜等家務，或在書桌前工作、讀書、寫字等等常有的動作，大部分都以兩手擺在身體前方來運作。此類姿勢容易讓人不自覺地脖子向前突出，兩肩也朝前方收縮，身體往前傾，呈現微微駝背的姿勢。

在年輕的時候，因肌肉量充足，肌力也強壯，只要察覺到姿勢不良，自己隨即會做調整。然而，一旦上了年紀，肌肉量逐漸減少，習慣前傾姿勢後，身體前側的肌肉若長期處在收縮狀態，就會逐漸變得僵硬，形成固定向前屈的不良體態。

然而，前屈姿勢會造成頸部、肩部、背部及腰部的重大負擔，也會引起頭痛、脖子痛、肩膀痠痛和腰痛等現象。因此，先改善姿勢，是預防並舒緩身體疼痛及痠痛不可或缺的首要動作。

接下來介紹改善上半身姿勢的伸展操。

首先，將背部緊貼牆壁，以立正的姿勢站著。此時後腦勺、左右肩胛骨、臀部和腳跟這四個部位，若無法自然地靠攏牆壁，代表姿勢不良，必須留意。

當後腦勺和左右肩胛骨都貼住牆壁後，想像頭頂有根頭髮被向上拉往天花板，慢慢地伸直脖頸；如此伸展五秒，放鬆休息五秒，重複進行三次。若在練習此項伸展時發現自己有駝背時，應更加切實勤勞地練習。

此外，若想矯正全身的姿勢，可進一步加上「全身關節伸展」（見

第一章第四節)，可發揮相當作用。

①背部（肩胛骨附近）和臀部靠攏牆壁站好。



②後腦勺沒辦法自然貼近牆壁的話，請將頭部往後緊靠牆壁。



③以②的姿勢，輕輕抬起下巴，此時想像頭頂有一根毛髮被往天花板方向拉起，慢慢伸直脖子。請一邊數到五，一邊將脖子往上伸長，然後放鬆休息五秒。如此重複進行三次。

解除肩頸痠麻、刺痛，慢性痛症不上身

成人頭部的重量一般為五至七公斤左右，約為體重的十%。人體中負責支撐這麼可觀重量的結構，就只有頸椎，加上從脖子到肩膀，以及背後肩胛骨周邊的肌肉。

如果保持頭部下垂、身體前屈的姿勢久一點，從脖子後方向下到肩膀及背部的肌肉都會開始感到疲勞、痠麻甚至刺痛。若是全身習慣略向左方或右方傾斜的人，和傾斜方向相反的脖子側面會容易感到痠痛。還有腰部和背部習慣採取彎曲姿勢的人們，以及肌力不夠的銀髮族，若在彎腰姿勢同時要往前看的話，會變成下巴突出，只有頭抬起，側面看來如同烏龜伸長脖子一樣的狀態；如此的姿勢會經常造成頸部後方和肩部肌肉很大的負擔。

不只是脖子和肩膀，只要肌肉一直處於收縮狀態，該處的血液循環會變差，使肌肉疲勞產生的老廢物質囤積不易排出，形成肌肉硬化和僵直。如此一來，分布於肌肉中的感覺神經會受到壓迫，產生疼痛感；疼痛感又益發造成肌肉收縮與變硬，結果更加感到疼痛，活動變得更困難，成為「越痛越不想動、越不想動越痛」的惡性循環。因此，趁著尚未形成慢性疼痛困擾前，先消解肌肉痠痛感非常重要。

接下來介紹減輕肩頸痠痛的伸展動作。

一開始請背靠牆壁站好，舉高手臂與地板形成水平狀態。接著彎曲手肘成為L型，慢慢地轉向左方（或右方），再慢慢地轉向另一方，同樣重複三次。這個姿勢可固定肩部位置，並使頸部肌肉能均勻伸展。

若因為肩部疼痛而手臂無法舉高呈水平時，請盡量抬高，並停在不感到疼痛範圍的最高位置。

若是脖子無法完全轉向側邊，請在可動範圍內盡可能慢慢地向一邊

轉動，同樣停在可動的最大範圍上並伸直脖子。重複進行這組伸展操，將能消解肌肉的疼痛僵硬感，並取得協調平衡，脖子能轉動的角度也會漸漸擴大。

①背部靠攏牆壁，並舉高兩手至水平於地面。然後彎曲兩肘成90度，指尖朝向天花板。注意後腦、兩手都貼緊牆壁，想像頭頂毛髮被輕輕拉向天花板來伸展頸部。伸展五秒後，放鬆休息五秒；請重複三回合。



肩頸關節放鬆回正



②維持①的姿勢，在不感到疼痛範圍內，脖子盡量往左扭轉；同樣想像頭頂毛髮被輕輕向上拉來慢慢伸展頸部。伸展五秒後，轉回正面休息五秒；向右扭轉時亦同。如此左右各一次為一回合，重複進行至少三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合

①保持和前一頁相同的姿勢，先靠牆平舉雙手。接著彎曲手肘，但這次是右手指尖朝正上方、左手指尖朝正下方，注意手肘呈直角。然後保持後腦勺和兩手貼近牆壁，在不感到疼痛的範圍內，脖子盡量往左側扭轉，並將脖子朝上伸展五秒鐘。



②將脖子往右轉停留五秒。
左右各一次為一回合，重複
至少三回合

速記要領

5秒+5秒

×3 回合

①保持和前一頁相同的姿勢下，這次將左手的指尖朝正上方，右手指尖朝正下方，兩邊的手肘都彎成直角。將後腦勺和兩手貼近牆壁，在不感到疼痛的範圍內，脖子盡量往右側扭轉，並將脖子朝天花板方向伸展五秒鐘左右。



②將脖子往左轉停留五秒，重複至少三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合

肩關節放鬆回正，預防舒緩五十肩

「五十肩」（frozen shoulder）或四十肩的正式病理學名為「沾黏性肩關節囊炎」（adhesive capsulitis of shoulder），初次常發生在四十歲至六十歲的族群身上。至於症狀可能是忽然感到肩膀疼痛甚至刺痛，兩手無法舉高甚至不太能動，嚴重時也有可能痛到無法入睡。

造成此種關節囊炎的原因目前仍未完全明朗化。一般認為，主要原因可能是構成關節的硬骨、軟骨、韌帶及肌腱等組織，因為人體老化等緣故而喪失其固有機能，造成關節周圍發炎。

雖然大多時候對肩膀痠痛置之不理，休息久了，痛感自然就會消失。然而若演變成持續感到疼痛，肩關節囊出現粘連現象時，從此可能再也無法把手舉高。

接下來介紹減輕和預防五十肩再發病的伸展動作。

基本上，在不感到疼痛的範圍內，先將兩手往左右舉高，接著形成斜對角線，盡量向左右上下伸展，想像要將手拉離身體中央一樣。

於活動手部時，不只是肩膀和手臂，胸部和背部也會連動。伸展方向會隨著肌肉活動而變化，若肩關節的活動空間擴大了，便有充足的空間可拉直、伸展限制手臂活動的僵硬肌肉，附帶地血液循環也會變好。就練習成果來看，肩膀的疼痛感也能明顯舒緩，手部也能恢復到能夠自然快速地舉起。

正如第四章介紹的體驗者，只實施一次奇蹟伸展操，手臂就能不費力氣地舉起。這種情況並不罕見，但也有人需要練習一段時間才會恢復正常。

本伸展操不只推薦五十肩患者，對於肩部經常痠痛或舉手會覺得不舒服的人們來說也相當實用。如果每日都能練習的話，肩部也能慢慢

擴大活動範圍。



①左肩無法舉高時，先將臉部朝向正面，伸直背部站好。將右手朝右上斜舉，左手朝左下停放，雙手形成對角線。兩手盡量拉開，用最大力氣伸展五秒，再一口氣放鬆，休息五秒，重複至少三回合。





③接著將左手往左上斜抬，右手往右下斜伸成對角線後，盡力伸展五秒後，休息五秒，重複至少三回合。

注意

當肩膀感到疼痛，無法如圖抬高手臂時，請勿勉強自己。只要在能力範圍內，想像把手拉離身體中心般盡量伸展即可。

速記要領

5秒+5秒 × 3 回合

④若是兩肩都疼痛，無法將手比成對角線，請舉到能抬起的最高位置，盡力往外伸開手臂。伸展五秒後，休息五秒，重複至少三回合。



速記要領

5秒+5秒
× 3 回合

膝蓋、髌關節疼痛的預防和改善

根據厚生勞動省的調查，日本全國有膝蓋痛困擾的年長者超過一千八百萬人。另外，隨著社會益發高齡化，特別是對女性而言，有髌關節疼痛煩惱的人數也大幅增加。

多數年長者的膝蓋或髌關節疼痛的問題，是因為發揮連結關節作用、形同緩衝墊的軟骨，因經年累月的過度使用而磨得薄了；軟骨變薄，也就是說「關節可動域」變窄了。如此當我們彎曲及伸展膝蓋，還有活動腳部時，骨頭便容易相互碰撞產生痛感；又因為怕痛不敢隨心所欲地動作，使得軟骨進一步被磨損。久而久之關節變形，而需要動手術治療。

至於膝蓋痛及髌關節痛要如何改善和舒緩呢？首先要使關節不再過度負荷，所以需把距離過窄的「關節可動域」擴大，因此重點之一是好好地鍛鍊和關節活動相關的肌肉。

接下來介紹改善膝蓋與髌關節疼痛的伸展操。

進行「軀幹對角伸展」、「雙腿交叉伸展」、「側躺伸展」這三式動作，能確實鍛鍊連接脊椎的背部肌肉、連結骨盆的臀部肌肉，也包括大腿正面、側面及內側肌肉等等，將減輕膝關節和髌關節的負擔，關節活動範圍也會變大。

膝關節和髌關節平常都在支撐體重，是站立和坐下都會用到的重要關節。若這些部位會痛，就無法長時間步行，上下樓梯更是變得苦不堪言，對日常生活造成很大的不便。能用自己的雙腳，朝氣蓬勃地四處走動，是很多長輩不會長期臥床的祕訣；所以膝關節和髌關節的保養是不可或缺的。

這三種伸展動作對於膝蓋和髌關節疼痛也有預防性效果，在此向正

感到這兩處不舒服的人們，以及所有年長者誠摯地推薦。

①「軀幹對角伸展」，
重複進行三回合。

速記要領
5秒+5秒
×3 回合



膝蓋和髖關節疼痛的預防和改善



②「側躺伸展操」，
重複進行三回合。

速記要領
5秒+5秒
×3 回合



③「雙腿交叉伸展操」，重複進行三回合。

速記要領

5秒+5秒
×3回合

造成姿勢不良的骨盆歪斜回正

姿勢不良有不同種類：脊椎偏左或偏右彎、肩膀一高一低而常感到身體側邊痠痛……有如此「姿勢不良」困擾的人其實為數眾多。這是因為連結上半身和下半身的「骨盆」歪曲所引起，且造成的影響不容小覷。

人們常認為骨盆就是一大片骨頭，事實上並非如此。在骨盆中央部位有一塊逆三角形的骨頭，稱作「骶骨」（又稱「薦骨」），其左右方是形如耳朵的大片「髌骨」，居中連結的構造稱為「骶髌關節」，該關節雖然很小但對於身體活動非常重要。若身體重量偏向左方或右方，將破壞骨盆周圍肌肉的協調性，如此向骶髌關節的施力便會左右不均等，髌骨位置也會偏前或偏後。這就是「骨盆歪斜」，也就是骶髌關節的位置不正。

接下來介紹改善骨盆歪斜的伸展操，消除造成身體姿勢不良的元凶。

首先一定要改善「骶髌關節位移」的問題。此時可進行「側躺伸展」（見第一章第六節）來加以改善。

這組伸展操採取側躺姿勢，靠近地板的腳彎曲並如同前踢一般伸展，上方腳則往後方拉開。如此一來，使骨盆得以一側朝前、一側往後伸展，朝著相反方向活動。左右交互進行，將活動到骶髌關節，得以調整左右側關節位移的問題。

研究顯示，骶髌關節隨著年齡的增長會連接起來，也就是說年紀變大，這處關節也就變得越來越不能動了；一旦骶髌關節僵硬不能動，就容易引起腰痛等症狀。從預防層面來說，奇蹟伸展操也能達到預防勝於治療的效果。

「側躺伸展操」，
左右各一次，重
複三回合。



骨盆歪斜回正

速記要領
5秒+5秒
×3回合

強化腿肌力，改善關節硬化

平常在路上有時會看到銀髮族「走路拖地」——腳跟無法抬起，跨步幅度很小，步行速度也慢——如此一來，地面和腳部接觸時間變長，身體變成前屈姿勢，手腕的擺動幅度也變小，步行時身體有左右搖晃的特徵。

走路時容易絆到，就是步行方法已老化的證據。隨著年齡的增長，上半身肌力變弱，腳踝、膝蓋和髖部等關節也會變硬，就連「在腳尖踢到地面前，抬起腳往前跨出」這麼基本的動作也做不好了。

如何避免從「絆到」演變成「絆倒」問題，其實是看護工作中非常重要的主題。高齡人士的骨頭變得脆弱，稍微跌倒就骨折是常見的狀況。然而為了等待骨折痊癒，長期靜養卻使腿部和腰部的肌力快速衰退，從此臥床不起的案例可說是不勝枚舉。

接下來介紹不再輕易絆到的運動，其實就是「側躺伸展」（見第一章第六節）的變化版。這一次向後伸展的腳，要採用彎曲腳踝、腳指尖往上勾，形成踢腳跟的狀態；這是本項伸展操的一大重點。

容易絆到的很大原因，是在步行時腳尖沒有好好地抬起來的緣故。抬起腳尖，會使小腿前側肌肉收縮，後側的小腿肚肌肉則伸展開來；反之，伸直腳尖則是伸展小腿前側，而使小腿肚收縮。換句話說，在進行這式伸展操時，不管是伸直或勾起腳尖，都是同時伸展與鍛鍊小腿肌肉。常作這組動作，小腿肌肉有力，在走路時就會先抬起腳尖，而不容易絆到了。

強化腿肌力，改善關節硬化問題



運用第一章的「奇蹟伸展第三式」基本動作。朝後方伸展的腿，以勾起腳尖的方式來伸展小腿肚肌肉。同樣五秒伸展，五秒休息，左右至少各三次。

速記要領

5秒+5秒 ×3 回合

緊實體態，消耗熱量，打造易瘦體質

進行奇蹟伸展操時全身緊繃，身體外觀的線條比例也會變美，達成「外觀顯瘦」的即速效果。雖然是伸展手腳，然而腹部、背部、臀部的肌肉全都要用力，使得腹壓增高。如此一來，腹部會凹陷下去，腰圍會暫時變瘦，並有提臀的效果。快速伸展背筋也能擴增胸圍，而伸展脖子也會使臉變小。

如此外觀上的變瘦效果只是「暫時」的；若能每日持續進行伸展操，形成良好姿勢，全身肌肉更加協調，才能實際改善身材的比例線條。

若把目標放在減少體重和體脂肪的話，需要比外觀變瘦更長期的努力。但是養成每天伸展的習慣後，由於肌肉和脂肪會自行重新調整，能幫助減重順利並達成效果。

接下來關於改善體態、體重困擾的方式，推薦每天練習第一章介紹的奇蹟伸展操四種型式，請在每天早上起床時，將「全身關節伸展」、「軀幹對角伸展」、「側躺伸展」、「雙腿交叉伸展」各進行一次（五秒伸展，五秒休息，重複三回合），想必效果相當明顯。

奇蹟伸展操的熱量消耗和「快走」及「輕度肌力鍛鍊」是相同的。在開始每日活動前，於晨光中練習伸展操，能刺激全身肌肉，大大促進肌肉的協調性。

由於進行伸展操活化全身肌肉，基礎代謝量（維持生命最低所需卡路里）也能提升；即使日常活動不變，也能消耗更多熱量。再者，由於活動身體更加容易，或許自己沒有意識到，活動量也會自然地增加；結果形成易瘦體質，當然減重也能成功。

奇蹟伸展操的四種型式。

①「全身關節伸展」，
重複進行三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



②「軀幹對角伸展」，
重複進行三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



③「側躺伸展」，
重複進行三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合



④「雙腿交叉伸展」，
重複進行三回合。

速記要領

5秒+5秒

×3 回合

重症臥床，能自主翻身的肌力鍛鍊

在第四章中，為各位介紹過因持續進行奇蹟伸展操，最後能靠自己翻身的E女士。同樣是臥床不起，能否靠自己翻身還是有很大的差別。可以靠自己翻身能減輕看護的負擔；而年長者本人若具有「依自己意志活動身體」的自信，也將更有想要活下去的求生意志。

對普通人來說，翻身是再簡單不過的事情；但實際上這項動作需要全身的肌肉連動，是相當複雜的動作。

例如想翻向右側——先要用反方向的腳，也就是左腳踢地板或床板，使臀部離開平躺的位置；而在移動重心的同時，頭部和腰部要轉往翻身的方向，本例為向右轉。總結下來，可以靠自己的力量翻身，絕對需要「支撐體重的肌力」和「全身肌肉的連動性」兩個要素。

在此介紹協助練習翻身動作的奇蹟伸展操。

透過伸展練習，使手腳可以用力做到完全伸展。當全身能夠拉得筆直，翻身所需的旋轉動作也會變得容易。接下來，例如想向右翻身，便要將左手盡量向右手的位置重疊，如此能使頭部和上半身自然朝向右側。最後，將膝蓋彎曲起來，立在平面上，將腳部往翻身方向傾倒，帶動腰部回轉就能順利翻身了。

最初若需要看護從旁協助也無妨。經過重複練習，讓患者本人也能記住翻身的訣竅，最後就能靠自己翻身了。

在朝上仰躺時，順便進行手腳向上下伸展的「全身關節伸展」（見第一章第四節），效果更佳。



①本圖為向右翻身的情況。由人員協助練習者將左膝彎曲，立在平面上。



②協助練習者將平伸腳同側的手，本例為右手，盡可能地往上伸展開來。



③盡可能協助練習者往下伸直腳。



④讓練習者在可能範圍內，盡量用未伸展側的手去碰觸伸展側的手。



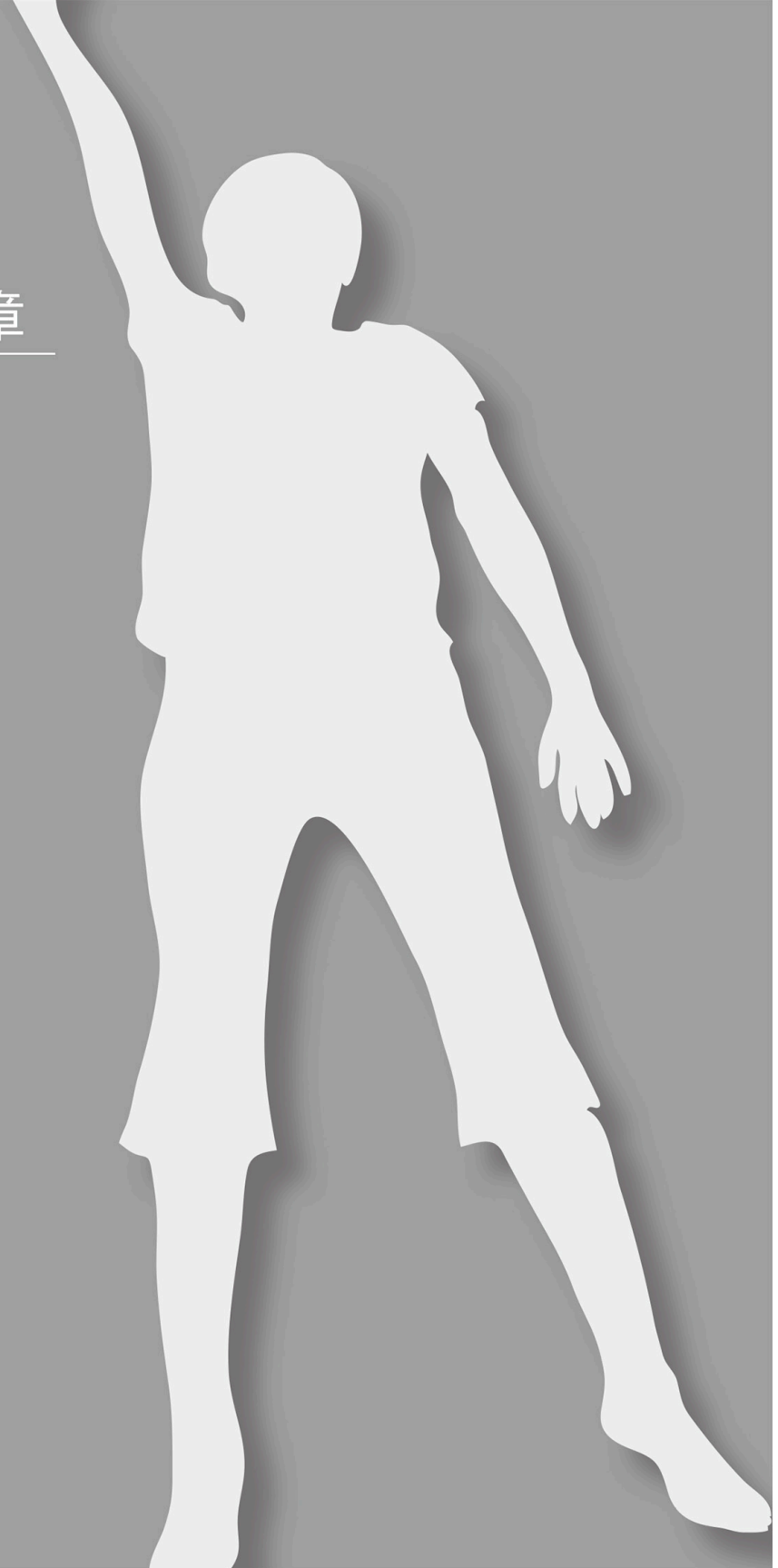
⑤配合雙手欲重疊的時間點，幫助練習者將彎曲的膝蓋往翻身方向拉，本例為向右拉。



⑥將伸展開來的手和腳當作旋轉軸，幫助作操者旋轉身體，回轉腰部，便能順利翻身了。

第 6 章

奇蹟伸展操的練習 Q & A



Q 哪些狀況不能練習奇蹟伸展操？

A 基本上任何人都能練習「奇蹟伸展操」；從孩童到高齡銀髮族，誰都可以輕輕鬆鬆地以安全方式，一邊鍛練肌肉一邊伸展筋骨。對於沒有運動習慣，或平常少有機會活動身體的人們來說，這是光以躺臥姿勢就能簡單運動全身的機會。而對平常有運動的人們來說，則可以放鬆緊繃的局部肌肉——因各人偏好的運動不同，常用的肌肉也會不同——可望達成全身肌肉協調的效果。

不過，若有感冒、發燒等症狀時，請勿勉強自己做伸展，好好休息最重要。奇蹟伸展操是全身性的運動，恐怕使發燒體溫更上升。還有，當身體受傷，有出血、疼痛及腫脹發炎等症狀時，也要先中斷練習，等待症狀消退痊癒後再開始。

如果肩部、頸部、腰部、膝蓋、髖關節等部位發生慢性痠痛時，應在不感疼痛範圍內，盡量抬高手臂及腳部，再想像將手和腳遠遠地分離拉開。練習奇蹟伸展操可望達成改善疼痛、擴展關節可動範圍等效果。

若是裝設人工關節的患者，應諮詢主治醫師後再練習奇蹟伸展操。特別是裝設人工髖關節的患者，務必要留意伸展足部的角度，小心脫臼的可能性。請練習主治醫師允許的奇蹟伸展操種類。



Q 一天之中，什麼時段最適合練習？

A 人們常說「拉筋在入浴後最好」，但奇蹟伸展操不同，最適合早上剛醒來時。

早晨進行奇蹟伸展操有好幾項優點。首先，能夠讓你神清氣爽地迎接一天的開始。剛睡醒時，發揮放鬆及休息功能的「副交感神經」仍然相當活躍——這是控制血壓、脈搏、體溫、呼吸及內臟運作等機能的「自律神經系統」的一部分。醒來後練習奇蹟伸展操，能切換到掌管反應、活動的「交感神經」活躍的狀態，使精神大為提振，一整天都感到精力充沛。

再來，奇蹟伸展操能刺激全身肌肉，改善姿勢，使肌肉和關節動起來更輕鬆。尤其對於膝蓋或髖關節有變形性關節症的患者，平常站起來就是增加關節負擔而會疼痛，持續練習奇蹟伸展操能夠有效減輕痛感。

最後，每天早晨用奇蹟伸展操來好好活動身體，可以在理想體能狀態下開始美好的一日。奇蹟伸展操的練習能促進新陳代謝，自飲食所攝取的熱量，以及囤積成體脂肪的熱量都容易燃燒，就減肥意義上是最適合不過的。

由此可知，醒來睜開眼後直接躺著練習奇蹟伸展操，並變成日常習慣，對身體健康有很大的加分效果。然而，若換成睡前才做，反而會讓頭腦清醒而防礙睡眠，因此不太建議在夜間練習。

Q 多久才能感受到改善效果？

A 奇蹟伸展操擁有多種效果，正如前面各章的介紹；不同效果所需的發揮時間本來不一樣，再加上每個人的體質、症狀都有差別，具體時間因人而異。但大致來說，約兩週能開始感到改善；接下來說明幾種常見狀況。

進行奇蹟伸展操時，「當場」就能感受到的效果包括：腰圍減少、姿勢改善、足部腫脹的消解等；通常也能舒緩肩頸痠痛僵硬，感到身體舒暢輕盈。

這些效果與腹部肌肉的作用有關。從腹部中央朝外側橫向排列的「腹橫肌」、呈現斜向排列的「腹內斜肌」、「腹外斜肌」等，這些位在人體腹部深層的肌肉，共同構成「天然緊身衣」。奇蹟伸展操能使這些肌肉緊繃，具有深層刺激的功效，可暫時緊實腹部，強化體幹肌力。

另外，由於奇蹟伸展操以平躺姿勢進行，而不是站立練習，不管是靜脈血液要從身體末端流回心臟，或是下半身淋巴液的循環，都能更加暢行無礙，對於改善浮腫有即效性。

每日持續進行奇蹟伸展操，大多數人在一週內就會感到身體變柔軟。因為身體會逐漸記住良好、舒服的姿勢，即使頭腦沒有意識到，但平常就會維持自然且正確的姿勢。

依我指導患者進行奇蹟伸展操的經驗來看，只要每日持續練習，約兩週以後即見到肩膀痠痛、頭痛、腰痛、髖關節痛、膝痛症狀改善的個案相當地多。這是因為關節周圍肌肉變得更為柔軟，使肌肉活動可以取得協調，一併減輕關節的疼痛。請大家先以兩週為目標，每日持續進行奇蹟伸展操試試看。

Q 如何確認奇蹟伸展操有產生效用？

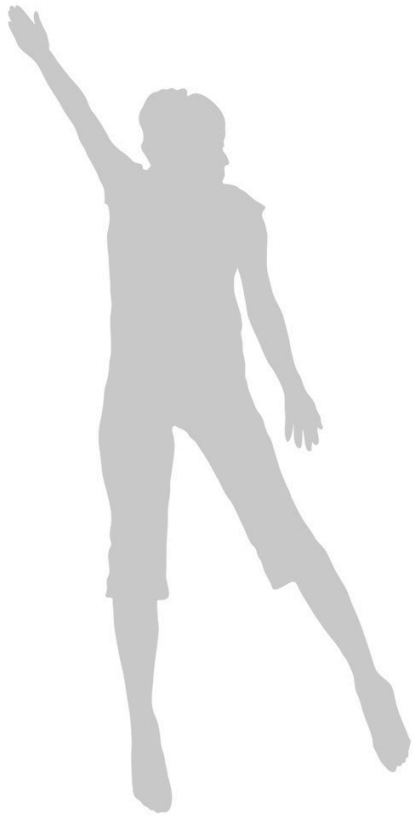
A 在此教大家一些自行確認奇蹟伸展操效果的簡單方式，相信也會提升「明天也持續下去！」的幹勁和意欲。

例如腰圍的減少，可於練習奇蹟伸展操前後以量尺測量，很簡單就能比較。以我遇過的例子，練習後腰圍減少達三至五公分也不算罕見。

或是擴大髖關節的可動域，只要於步行時試著邁開大步走，就能檢查步幅是否變廣，另外步行速度也會跟著加快。還可以確認上樓梯時抬腳是否變容易、走平地時不再容易絆到等變化。其他像是走路時抬腳是否感覺很輕鬆、腳部和腰部的疲勞有無減輕等等，都是能簡單自我確認的項目。

奇蹟伸展操的體驗者中，很多人都表示手臂及肩部的「活動程度變好了」，常會收到「曬衣服時變輕鬆」的迴響。此外要從高處拿東西時，剛好可趁機檢查手臂能否抬得更高、肩部痠痛的改善程度等等。

此外，對於姿勢改善也有顯著效果。在開始練習伸展之前，可拍下自己站立姿態的正面和側面照；或是站在鏡子前，比較練習前和練習後的姿勢。持續進行奇蹟伸展操，也會擴大脊椎的可動域，使背部肌肉輕快地舒展，體態顯得更加青春有活力。



Q 一天進行幾回比較恰當？

A 奇蹟伸展操為中強度運動，相當於快走，並不算激烈運動，即使一天重覆進行多次，也不會有問題。只要記得保持正確的姿勢和方式，不會有運動造成的關節和肌肉疼痛問題，伸展次數多，也只有一點疲勞感。

對於臥床不起或使用輪椅的患者，由於日常生活中活動量不足，我都會建議他們「有空的話，每天盡可能多做幾次練習」，形同進行全身有氧運動，習慣後可以逐漸增加次數。

在自宅中度過大半日、外出機會少的高齡人士，或是沒有定期運動的人們都很容易運動量不足。要增加一日運動量的話，不光是起床時，也推薦白天有機會時多做做奇蹟伸展操。

至於在家時間很短的人，通常除了早上起床時，很少有其他躺下的機會；這種情形，就更推薦每天早上進行伸展練習。

奇蹟伸展操也能坐著或站著做，利用零碎空檔，在久站或久坐等長時間維持相同姿勢後稍微活動一下，能感到神清氣爽，也可改善肌肉協調，並減輕身體的痠痛和疲倦感。先將手臂向左右打開，盡量拉伸五秒，再放鬆五秒，重複三次即可；這是只用手臂和上半身的奇蹟伸展操，請務必試試。



Q 體力不夠，可以只做一種伸展嗎？

A 本書第一章介紹了奇蹟伸展操四種型式：全身關節伸展、軀幹對角伸展、側躺伸展、雙腿交叉伸展。

雖然奇蹟伸展操並非激烈運動，但對於沒有體力或從來沒有養成運動習慣的人們來說，可能一次四種全做會有些吃力。在此情形下，即使只做一種當然也無妨。重點是不超出身體可負荷範圍，配合自己的體力，從做得到的程度開始習慣做伸展才最為重要。

在四種伸展模式之中，動作最簡單的為「全身關節伸展」，請先以完成一式為目標，即「五秒伸展，五秒放鬆，進行三回合」。

若有肩膀疼痛、手臂無法舉直的不適症狀，可改做「軀幹對角伸展」、「雙腿交叉伸展」。特別注意上半身的姿勢，請以不感到疼痛為原則，盡可能抬高手臂，順著可抬起的角度來進行兩手伸展即可。

最後是萬能的「側躺伸展」，一個動作就能使最多肌肉部位得到拉伸和鍛練。雖然姿勢有一點困難，但若只想做一種奇蹟伸展操的話，練習這個姿勢是最具效果的。

請試做四種伸展模式，從自己覺得最容易的動作開始進行吧！一旦身體習慣後，再試著逐漸增加運動量，以最後四種伸展模式都能各進行一式為目標。每日持續進行奇蹟伸展操，體力也會慢慢增強，所以不必焦急，請按自己的步調，一點一點地提升戰鬥層級吧！

Q 無法每天做，效果會不會歸零？

A 每日練習最為理想。對健康族群的研究顯示，不做奇蹟伸展操兩週後，擴大髖關節可動域的效果雖仍存在，但全身肌肉卻漸漸失去協調。

任何人都會因平常運用身體的方式、日常習慣姿勢或動作等等，而偏重使用部份肌肉。只要每日持續進行奇蹟伸展操，就能調節全身肌肉，消除痠痛不舒服。再者，奇蹟伸展操也能做為改善身體機能的有氧運動；每日持續伸展就是增加運動量，維持體力和肌力不快速衰弱。

就算暫時中止伸展，之前練習的成果也不致歸零。人難免有時狀況不佳、忘記了、偷懶惰不想做.....但也不需過於在意，明天再開始練習就好。

如第二章的說明，即使沒有不良生活習慣，人在四十歲以後隨著年齡的漸長，全身肌肉量都會急速地減少。為了盡量維持肌肉量和肌力，並且為了避免將來有一日臥床不起，請試著每天都進行奇蹟伸展操。

Q 身體疼痛伸展不開，怎麼辦？

A 奇蹟伸展操最強調的重點是：「以身體不會疼痛的姿勢為起點，盡可能將手腳朝遠離身體中心軸的方向伸展開來。」換言之，沒有必要強行伸展讓身體感到不適，在沒有疼痛感的範圍內，盡最大可能伸展肌肉即可。

也許有人以為：「忍著疼痛感，讓身體伸展更多，也許會有更佳效果。」事實上只會帶來反效果。肌肉一旦感到疼痛就會收縮緊繃，這是自然反應，即使用意志力強迫身體伸展更多，卻只會更難受。

不過，所謂的「身體疼痛難以伸展」，也可能是從最初姿勢開始就錯了。例如說肩膀痛到無法抬高手臂時，請以不感到疼痛為原則，盡量舉起手臂，再於可做到的最大程度做伸展。

又或是髖關節疼痛而無法伸展腿部、膝蓋疼痛無法拉直時，也是相同的；請以不會感到疼痛的姿勢進行奇蹟伸展操吧！

當骨骼和關節持續變形，有些狀況就連仰著躺下，也很難伸直手腳。此時，可試著將姿勢做點變化；舉例而言，有些人駝背很嚴重，側面看幾乎呈「 \curvearrowright 」形，建議與其仰躺進行「全身關節伸展」，不如多做側躺的伸展練習。

若是側睡時頸肩部位會感到疼痛的人，在做「側躺伸展」時，可在頸部墊個小枕頭，使頸部伸直再來進行伸展。總之，在不勉強範圍內進行是最重要的。

剛開始就以身體不會感到疼痛的姿勢進行伸展，不需擔心。能夠不感到疼痛、持續練習的話，關節便會漸漸拉開適當空隙，擴大可動域。再者，增加關節周圍肌肉柔軟性的同時，也是「重新訓練」肌肉的運用方法；只要不會讓身體感到疼痛，肌肉就會自然記住良好的姿勢，於是，疼痛感自然消失，身體可以做出較大的動作。

但要特別注意「疼痛的種類」。舉例而言，若是閃到腰、身體難以活動的狀態下，請別急著做奇蹟伸展操。先好好靜養，等待疼痛慢慢消失，再開始進行奇蹟伸展操。

或是頭痛日漸劇烈、手腳不只覺得疼痛也感到麻痺等症狀，有可能是因為腦栓塞、脊柱管狹窄症等腦部或脊椎的重大病症所引起，建議應盡早接受專業醫師診療。



Q 自己姿勢是否正確，如何判斷？

A 一旦決定練習奇蹟伸展操，剛開始不太確定動作時，對於自己是否有做到第一章示範的姿勢、是否真的沿著對角線伸展手腳……容易產生「現在的姿勢是否正確？」的疑惑。

基本上，奇蹟伸展操是以身體中軸為基線，盡量往外大大地分離、展開為原則。不管手腳是往上下伸展，或是斜斜地伸展，對應該動作的肌肉都能徹底發揮作用。

因此，凡是原本就有身體部位感到疼痛，而無法擺出和本書教學照片一模一樣的姿勢時，請你完全不用在意。只有不感到疼痛的姿勢，才是對自己而言最正確的姿勢。例如當手或腳抬高會感到疼痛時，請回到不會痛的位置上，以此姿勢進行奇蹟伸展操。

奇蹟伸展操的重點，是以不致造成頸部、肩部或腰部負擔的姿勢來進行。若過度想著要伸展，身體反而會不正常地彎曲，造成頸部或腰部的負擔，請務必留心。特別是頸椎不舒服或感到腰痛的人們，千萬別讓疼痛的部位彎曲不直。

例如說，進行「側躺伸展」時，請注意骨盆是否與床板呈現九十度角。當骨盤斜放而非直立時，身體就會前後扭曲，造成腰部負擔。此時可將手放於髌骨上，以手肘、手臂、骨盆垂直於床面為目標。還有，側躺時位在下方、貼著床面的腳，應盡可能往前伸出並勾腳背，如此一來，可以防止腰部彎曲。

Q 伸展中發生腳抽筋，怎麼處理？

A 當疲勞累積或體力不濟，又硬要做奇蹟伸展操的話，有可能會造成腳或手的抽筋；以及血液中若缺乏鈣等礦物質時，也容易使肌肉發生痙攣現象。若抽筋過於頻繁，適量攝取補給品或吃藥也是其中一種解決方式，但若能將伸展的姿勢稍做改變，就能預防腳部抽筋。

像是伸直手腳進行五秒伸展時，通常都教大家連腳趾尖也要直直伸展；但擔心會抽筋的人也可將腳趾往上勾，想像腳趾尖要往小腿靠攏一般，至於腳踝則想像用力踩踏的感覺；像這般伸展腳部，可以預防腿部肌肉痙攣。

示範中，腳趾尖拉直的伸展能將小腿前側肌肉拉伸開來，而造成小腿肚肌肉的收縮。反之，若將腳趾尖向內勾，藉由腳踝下踩的感覺來伸展時，則是小腿前側肌肉收縮，而小腿肚被拉伸。收縮之肌肉和被伸展的肌肉是相反的，和運動獲得的效果相同。

若正在進行奇蹟伸展操時，發生了小腿肚或腳掌抽筋時的「腓痙攣」，只要當場進行緊急處理就能早點恢復——當小腿肚抽筋時，以單手將發生痙攣那腳的膝蓋按住，另一手握住全部的腳趾，並緩慢地往上彎曲；當腳掌抽筋時，以單手按壓腳踝，另一手將腳尖拉起彎折起來。



Q 疼痛消除，是否就不用繼續？

A 若以復健或治療為目的，進行奇蹟伸展操時，基本上先以疼痛等症狀得以消解為目標。

在指導病患進行奇蹟伸展操時，我都會建議：「在症狀消除之前，每天都努力做奇蹟伸展操吧！」我也會說：「若疼痛消除，可以開始活動時，就能中止奇蹟伸展操，或減少練習次數，變成每週一回亦可。」但實際上大部分的患者，他們在症狀消解後，仍是每日進行伸展練習。

持續做奇蹟伸展操，能以輕鬆的方式活動身體肌肉和關節，可維持良好身體狀態，也能防止慢性疼痛等症狀的復發。我想可能是患者們不想回到以前身體不好的狀態，所以即使治療完成，仍會主動持續。奇蹟伸展操是短時間、輕鬆做的運動，絕對不會令人感到痛苦。反倒是早晨做做伸展會使身體感到舒暢無比、精神百倍，全身都舒適爽快。

我相信每天早上刷牙這個習慣，沒有人會為此感到痛苦吧！奇蹟伸展操也是相同道理。或許在養成習慣之前會感到麻煩，然而一旦形成日常規律，就不會造成負擔，也能持續進行下去。正如本書中一而再、再而三重複的說明般，每日持續做奇蹟伸展操具備多種優點；請務必養成終身做伸展操的健康習慣，並且天天堅持下去吧！

中止奇蹟伸展操的人們也可自行檢視身體狀態，建議每日定期進行一次即可。我有患者在中止一段時間後再次進行奇蹟伸展操，就感受到身體活動有點困難，不太容易伸展；所以，請盡量每日伸展吧！

Q 臥床伸展，有哪些注意事項？

A 奇蹟伸展操能直接在床上做，也是獨有的好處，惟請注意勿碰撞到手，也別只顧著姿勢而從床上掉落。

例如在伸展手部時，會被床頭板或牆壁擋住的話，身體可以下移，或乾脆換個方向，改成頭朝床尾。或像是進行「側躺式樂活伸展操」時，腳部伸展後可能會超出床而懸空，造成身體無法穩定，此時身體請略為移動偏左或偏右，讓腳能放在床內。總而言之，請多加注意身體各部位的位置。

在乾淨房間的地板上也能進行奇蹟伸展操。但若直接躺臥在地面上，因為地板太硬了，有些人可能感到疼痛不舒服，此時請在身體下方鋪上墊子或浴巾等緩衝物，再進行伸展。

Q 做家事或工作空檔，該怎麼做伸展？

A 本書中介紹的奇蹟伸展操，是以躺臥方式進行的動作為主；不過其本身的種類其實是五花八門，形形色色都有。

若想使盡全身力氣、同時進行手和腳的伸展時，以躺臥姿勢進行是最理想不過的。不過，也有站立或坐下時可做的姿勢；當你不方便使用床或地板時可以進行。

舉例來說，在第五章中介紹的「上半身前屈駝背回正」伸展法，以及「解除肩頸痠麻、刺痛」伸展法，都是採取站姿，要求將背部靠攏牆壁來練習的動作。這些伸展方式都能拉伸並鍛鍊頸部、肩部周圍到背部的肌肉，以及胸肌，可達成調整姿勢的效果。還有，進行向前屈身的姿勢，也會消除上半身肌肉的痠痛，建議各位可以趁做家事或工作空檔來進行奇蹟伸展操。

再者，同樣第五章介紹的「緩解五十肩」伸展法，不只是站立時可做，坐在椅子上時亦可做。將兩手臂往左右伸展開來，形成斜對角線，再將兩手相互分離般，一股氣伸展手臂。

此項伸展動作，不只對肩部及手臂有效用，也能將上半身的肌肉全面性展開，並有調整姿勢的效果。另外，根據手臂展開角度，也能鍛鍊及拉伸到不同肌肉；只要變更手臂位置——水平擺放拉伸、右上左下斜對角線拉伸、左上右下斜對角線拉伸——如此各練習一式（五秒伸展，五秒放鬆，進行三回合），也有提神振奮的功效，而且即使長時間久坐也能夠練習。

Q 推廣給親友時，需注意哪些重點？

A 奇蹟伸展操原本就是創造給臥床不起的高齡銀髮族使用，讓老人家在能力可及範圍內、輕鬆安全地活動身體，是一種復健運動。筆者衷心期盼將此套奇蹟伸展操普及至照護現場，使接受照護的高齡銀髮族，多一人也好，可以不必受到他人的照護，而能接近自行打理生活起居之自立狀態就再好不過了。

在教導患者家屬或看護學習奇蹟伸展操時，首先請自行示範，以自己的身體來感受身體伸展動作及感覺後，再進行教導。一開始以自己做為示範，展示奇蹟伸展操如何活動練習，我想這是較易為人們所接受和理解的一種方法。

以本人不感到疼痛的姿勢來進行奇蹟伸展操是很重要的，請務必再三確認：「這個姿勢不痛吧？」再一舉伸展手腳！

在伸展身體時或身體放鬆時，請在旁邊觀看，並進行口頭「一、二、三、四、五」報數字。並適時勉勵練習者：「再努力伸展一下！」，請注意切勿過於嚴格哦！

基於照護或健康防治之目的，想要再深入了解奇蹟伸展操的話，請連結「日本伸展訓練協會」（<http://www.elongation.info>），可為各位介紹更多本書中未能言及之奇蹟伸展操及具體練習方式。

另外，為了實現誰都可以做的奇蹟伸展操，我們也開發了奇蹟伸展操專用帶（伸展帶®，Rogin股份有限公司）。這是伸縮性良好、以繃帶材質做成的長帶，並提供能讓手指、腳指穿過的孔洞，方便使用者掛在手腳上進行伸展。有專用帶的輔助，更能直覺地掌握奇蹟伸展操重要原則：「盡可能像往外拉離身體中心軸般地進行伸展」，如此一來，就能自然做到正確的姿勢。

後語 「奇蹟伸展操」，有效守護自我健康

致親愛的讀者們，首先非常感謝您閱讀本書。

不知您是否已動了想要試著練習看看奇蹟伸展操的念頭了嗎？如果感到有興趣的話，請務必試一試！我想您會立刻感受到實效哦！

當前的日本，已面臨全世界前所未有的超高齡社會課題，政府為了減少醫療成本，已施展各式各樣的措施與對策。突然論及金錢，就不免是和現實面相關的問題，目前，日本的物理治療師在醫院提供一次為時二十分鐘、一對一的病患診療服務，就收取七千日圓左右的醫療費用，當然，這些都出自人民所繳納的稅金。

但如果一位物理治療師一次可以指導五位病患進行復健的話，就能大幅降低醫療費用。與其接受物理治療師的一對一診療，若能透過指導相同的內容，讓病患們一起習得復健運動，想必能大幅減少醫療成本。

此外，摒除困難複雜的說明和復健動作，而是融入日常生活中，讓病患得以自動自發訓練的運動是很重要的。這種「自動自發」的運動，對於獲得復健療效來說扮演相當關鍵的角色。

雖說花錢請人按摩也會感到放鬆舒服，但就提升肌力和增強體力觀點來看，只能靠自己動起來才有效果喲！我在市民講座等會場中為與會者指導如何作奇蹟伸展操時，最後一定會補充一句話——

「在這裡要請求各位的配合，請以自己的力量，守護自己的健康。」

從今而後的時代，「只要去醫院就行啦」、「只要吃藥就會康復啦」……這種思惟已經不適用了，而是要建立「自己的健康，由自己守護」的觀念。

奇蹟伸展操就是一項需要親力親為，保養身體的一項運動。我和年紀稍長的病患聊天時，常常會聽到他們說——

「我是想運動啊！可是找不到適合的運動來作啊……」

「去健身房時，教練推薦我作平衡球來鍛鍊軀幹，不過我怎麼可能站得上那個平衡球啊？太可怕了啦，我作不到！」

「我偷偷在瑜珈教室外頭觀望，看到好多年輕小姐都在練習超優美的姿勢，不過我真的作不來那樣的動作啦！」

很多人就這樣想著想著，不知不覺中還是什麼都沒做，結果運動量不足的人們還是在少數。當有這種煩惱時，我想奇蹟伸展操就是開始您運動習慣的最初一步。只要能開始伸展身體，接下來，再從自己喜歡的運動下手就好。還有人在開始一種運動之前，都要事先參加預備受訓課程呢！

大家如果能夠精神充沛、朝氣蓬勃、健健康康地過一輩子，就是一項國家的資產；而健康的身體更是無法全都用金錢換取的個人財富。

衷心盼望本書的伸展操，能夠成為開啟您健康人生的一個小小的契機！

佐伯武士

關節回正鬆筋奇蹟伸展操

鬆開緊繃關節・終結疼痛・鍛鍊肌力・校正重回健康初始設定 (暢銷新訂版)
寢たままできるキセキの「のび体操」

作者 佐伯武士

譯者 童唯綺

總編輯 鄭明禮

責任編輯 李與真

業務部 康朝順、葉兆軒、林姿穎

企畫部 林秀卿、江恆儀

管理部 蘇心怡、陳姿仔、莊惠淳

封面設計 張天薪

內頁設計 莊恒蘭

出版發行 方言文化出版事業有限公司

電話 / 傳真 (02) 2370-2798 / (02) 2370-2766

初版一刷 2022年3月30日

ISBN 9789865480776 (EPUB)

NETAMAMADEKIRU KISEKI NO "NOBITAISOU"

©TAKESHI SAIKI 2015

Originally published in Japan in 2015 by WANI BOOKS CO., LTD

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION., TOKYO,
and Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

(書中效果因人而異。本身有疾病的人，務必先與醫師討論，才能實行本書的伸展動作)

与方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan