



瀚群骨科醫療中心

BoneCare Orthopaedics Center

骨科·復健·骨鬆·抗衰老 治療中心

站立與騎乘不同功能自行車 對腰椎角度改變量測結果

院長蔡文基醫師/博士

瀚群骨科醫療中心

台北市復興南路一段227號1F, Tel: 87736903



站立與騎乘不同功能自行車對腰椎角度X光攝影



站立



+B1

運動車
/AnyRoad



+B2

公路車/
競速車



+B3

淑女車



站立與騎乘不同功能自行車對腰椎角度改變量測結果

	第一腰椎、第五腰椎夾角(度)	第四、第五腰椎夾角(度)	第五腰椎與第一薦椎角(度)	L1-S1前後脊椎縱韌帶長度比(mm)	ALL/PLL ratio
站立	28.1	13.4	12.33	239.44/209.11	1.145
運動車 (AnyRoad)	-10.74	1.5	-1.34	222.4/232.36	0.957
公路競速車	-17.17	0.7	-0.38	226.50/239.53	0.945
淑女車	8.8	3.63	9.36	238.04/230.73	1.031
結論	騎車時，腰椎會有不同程度前傾，但是運動車(AnyRoad)、公路競速車到達38~45度	騎車時，可有效減少第四、五腰椎夾角並有效減緩第四、五後側壓力減少神經壓迫。	騎乘淑女車並無法有效減少第五腰椎第一薦椎的壓力，但是運動車(AnyRoad)、公路競速車可以有效減少第五腰椎第一薦椎夾角並有效減緩第五腰椎第一薦椎後側壓力，減少神經壓迫，長時間騎乘並不會使腰椎神經壓迫。	騎乘淑女車無法有效拉開脊柱後側腰椎縱韌帶(PLL)，但是運動車(AnyRoad)、公路競速車可以有效拉開後側腰椎縱韌帶，增加脊椎腔有效空間，減少腰椎後側壓力，減少神經壓迫，長時間騎乘並不會使腰椎神經壓迫。	
建議			淑女車無法明顯改變腰薦椎壓力，長途騎乘仍會造成腰薦部疼痛。	運動車(AnyRoad)、公路競速車騎乘時背部肌肉張力變大。	