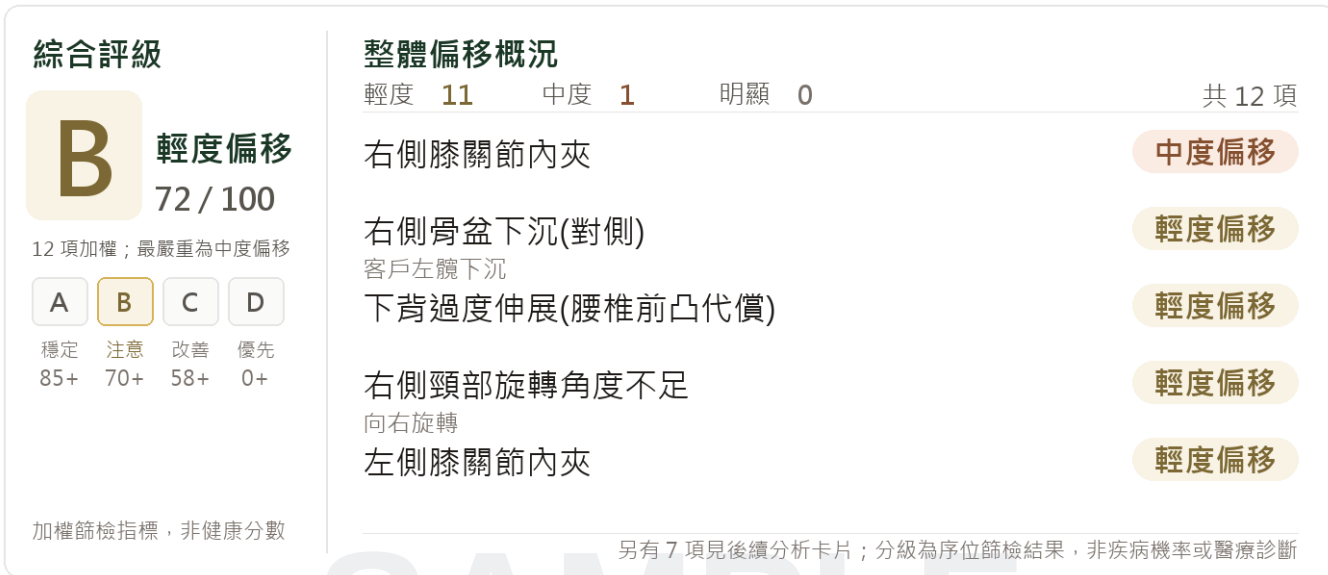
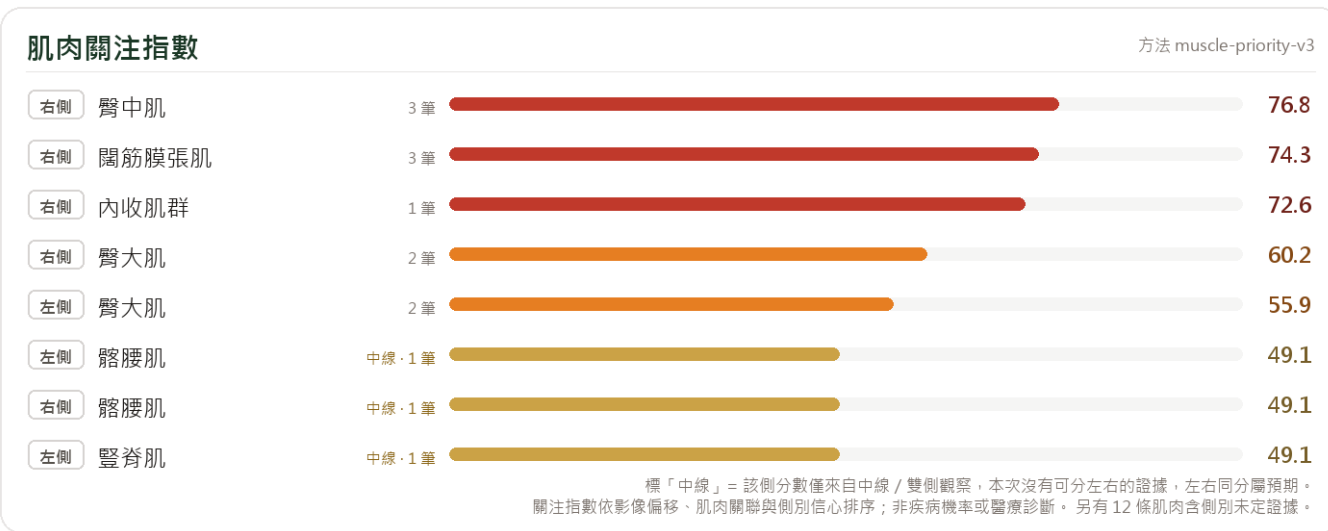


姿勢與動作分析報告

分析摘要



肌肉關注指數



備註：本檔案為範例報告，不是真實個案

本檔案用於展示報告的版面配置與內容深度，不是任何人的分析結果。

報告中的角度數值、代償判定與肌肉關注指數均為示範用途刻意設定的虛構資料，不對應任何真實受測者，也不代表任何人的身體狀況。影像為動作示範照片，示範者本人並無報告中所列的任何偏移。

AI 分析可能有誤：實際報告中，拍攝角度、光線、衣著與身體遮蔽都會影響關鍵點定位，量測數值與文字判讀因此可能出現偏差。報告為姿勢與動作模式的觀察，不是醫療診斷。

本報告呈現視覺姿勢與動作觀察，並非醫療診斷。結果仍需由調理師結合現場目視與徒手評估確認。

整體摘要

- 本次納入 4 個站姿視角、7 個動作拍法。
- 共 12 項超出參考範圍：中度 1 項、輕度 11 項。
- 建議優先留意：過頭深蹲的膝關節內夾 (中度)、單腳站立的骨盆下沉(對側) (輕度)、過頭深蹲的下背過度伸展(腰椎前凸代償) (輕度)。

基準姿勢重點

- 正面 | 高低肩(肩線傾斜)：客戶左肩偏高，量到 2.6° ，正常範圍
- 正面 | 骨盆左右歪斜：客戶右髖偏低，量到 3.8° ，輕度
- 左側面 | 頭部前引(頸椎前傾)：頭部相對軀幹前移，量到 15.2° ，輕度
- 右側面 | 膝關節過度伸直：膝關節向後反弓，量到 6.4° ，輕度
- 姿勢的左右不對稱在無症狀族群相當常見(例如無症狀青少年僅約 18.7% 兩肩完全等高),本報告描述的是傾向與建議留意之處,不等同異常或診斷。

動作觀察重點

- 過頭深蹲 | 正面 | 膝關節內夾：左側膝內夾 13.4° (膝偏離腳掌方向、往中線靠,門檻 10.0°)
- 過頭深蹲 | 正面 | 膝關節內夾：右側膝內夾 18.1° (膝偏離腳掌方向、往中線靠,門檻 10.0°)
- 過頭深蹲 | 正面 | 足部外八外旋：右腳外八 23.8° (腳尖外轉,門檻 20.0°)
- 過頭深蹲 | 左側 | 下背過度伸展(腰椎前凸代償)：軀幹比小腿直立 21.3° (門檻 15.0°),深蹲時常伴隨骨盆前傾/下背過度伸展;腰椎前凸請以側面目視或徒手確認
- 肩關節屈曲 | 右側 | 肩屈曲角度不足：右側肩屈曲 148.6°
- 軀幹前彎(膝伸直) | 左側 | 膝伸直前彎角度受限：左膝已維持伸直(177.5°)，軀幹前彎幅度仍不足(僅前傾 52.4° ,門檻 60.0°)，提示腘繩肌 / 後鏈張力風險
- 單腳站立 | 右側 | 骨盆下沉(對側)：骨盆傾斜 7.8° ,對側骨盆下沉
- 單腳站立 | 右側 | 軀幹側傾代償：軀幹側傾 8.3° (門檻 6.0°)
- 另有 1 項代償，請參閱詳細分析頁。

資料狀態

- 1 個拍法未偵測到明顯代償。

日常改進建議

可以留意的習慣

- 常有 W 型坐姿或內八習慣
- 習慣單腳翹臀站(把重心壓在一側髖)
- 久坐與長期腰椎前凸(挺肚)習慣
- 長時間使用手機、電腦造成頭前引
- 習慣單腳翹臀站或側背重物

可以多放鬆的部位

- 大腿內側、髖外側、大腿後外側、大腿外側、小腿後側

可以多喚醒的部位

- 臀部、大腿前內側、足底與足背、大腿後內側、膝後側深層

矯正訓練建議 共 6 項，依順序先放鬆、再喚醒、最後整合

放鬆伸展

髖屈肌伸展 (半跪弓箭步)

每側 3 × 30 秒

伸展髖部前側，減少骨盆被往前拉。收緊臀部，不要拱腰。

放鬆伸展

頸部主動旋轉

每側 2 × 10

在不痛的範圍內慢慢轉頭，肩膀不跟著轉，維持旋轉活動度。

放鬆伸展

大腿後側伸展

每側 3 × 30 秒

伸展大腿後側，改善膝蓋伸直時的前彎角度。

喚醒啟動

蚌式開合 (Clamshell)

每側 3 × 15

啟動臀中肌，改善膝蓋與單腳站立的穩定。骨盆不要往後翻。

喚醒啟動

側平板支撐

每側 3 × 20-40 秒

強化側向核心，改善骨盆水平控制。撐不住可先從跪姿版開始。

喚醒啟動

收下巴 (Chin tuck)

3 × 10 次，每次停 5 秒

喚醒頸部深層肌群，把頭拉回身體上方。

安全提醒

建議屬一般運動訓練參考。如有疼痛、麻痺或舊傷，請先諮詢醫師或物理治療師；做的時候會痛就停止。

建議後續

- 由調理師確認主要偏移與活動受限，再依現場檢查決定處理優先順序。

此報告僅供動作參考,不取代專業醫療診斷。

逐項詳細分析

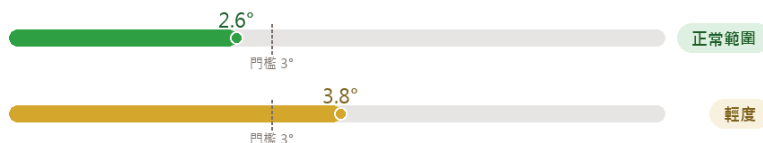
靜態姿勢分析 正面



姿勢量測

高低肩(肩線傾斜)
客戶左肩偏高

骨盆左右歪斜
客戶右髖偏低



靜態姿勢分析 正面 (續)

靜態姿勢分析 · 正面

正常範圍

高低肩 肩線傾斜

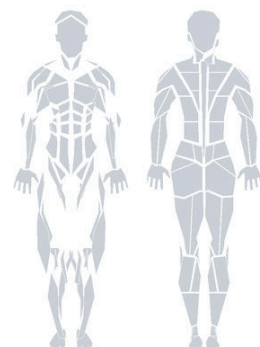


正常參考範圍

兩肩大致等高(靜態站姿傾斜約在 3° 內;無症狀成人常模約 0-1°)

影響因素

- 習慣將上半身傾向一側
- 習慣單肩背包
- 習慣將頭部或下巴偏向一側
- 經常朝慣用手方向反覆旋轉身體



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

靜態姿勢分析 · 正面

輕度

骨盆左右歪斜

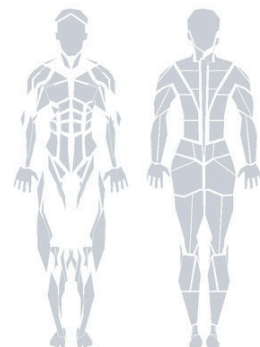


正常參考範圍

雙腳站立時骨盆大致水平(健康族群 0-5.6°、中位數 2.0°)

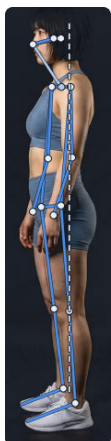
影響因素

- 翹腳的習慣
- 盤腿或跪坐的習慣
- 站立或坐著時將重心放在單側
- 生產後骨盆不正



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

靜態姿勢分析 左側面



姿勢量測

頭部前引(頸椎前傾)
頭部相對軀幹前移



靜態姿勢分析 · 左側面

頭部前引 頸椎前傾

輕度

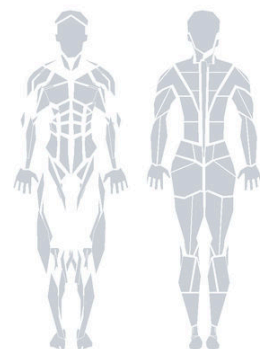


正常參考範圍

耳朵大致落在肩峰正上方(本系統量耳-肩連線與垂直夾角,約 12° 內)

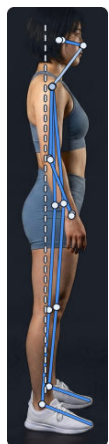
影響因素

- 長時間使用手機或平板
- 長時間使用電腦
- 使用過高的枕頭
- 經常提重包包



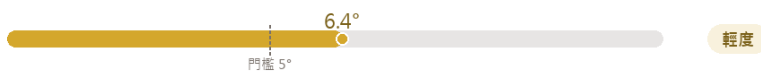
■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

靜態姿勢分析 右側面



姿勢量測

膝關節過度伸直
膝關節向後反弓



靜態姿勢分析 右側面 (續)

靜態姿勢分析 · 右側面

輕度

膝關節過度伸直

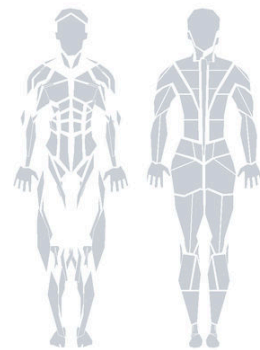


正常參考範圍

站立時膝大致伸直或微屈(過度伸直約在 5° 內)

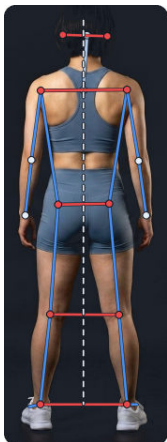
影響因素

- 站立時習慣把膝蓋頂到底鎖死
- 大腿前側肌肉無力
- 大腿肌肉力量失衡
- 韌帶鬆弛體質



■ 緊縮縮短 ■ 無力受抑制

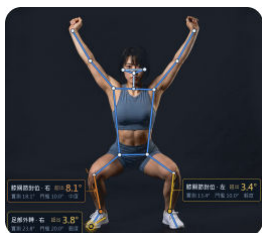
靜態姿勢分析 背面



判讀提醒

此視角未偵測到明顯姿勢偏移。

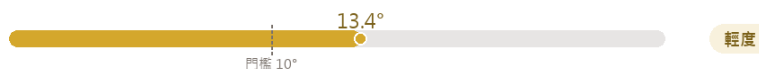
過頭深蹲 正面



關節量測

膝關節對位(膝相對腳掌長軸)

左



輕度

膝關節對位(膝相對腳掌長軸)

右



中度

足部外轉(外八)

左



正常範圍

足部外轉(外八)

右



輕度

過頭深蹲 正面 (續)

過頭深蹲 · 正面

輕度

膝關節內夾



判讀說明

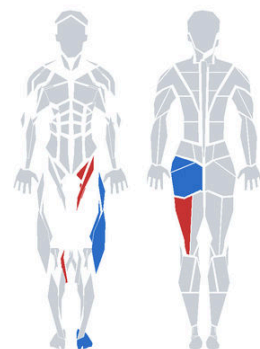
左側膝內夾 13.4°(膝偏離腳掌方向、往中線靠,門檻 10.0°)

正常參考範圍

深蹲時膝維持在第二、三腳趾方向(膝相對腳掌長軸往中線偏 <10°)

影響因素

- 髌外展/外旋肌力(臀中肌)不足
- 大腿內收肌群緊繃、把膝往內拉
- 足弓塌陷、脛骨內旋帶動膝內夾
- 常有 W 型坐姿或內八習慣



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

過頭深蹲 · 正面

中度

膝關節內夾



判讀說明

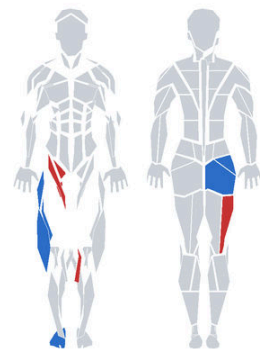
右側膝內夾 18.1°(膝偏離腳掌方向、往中線靠,門檻 10.0°)

正常參考範圍

深蹲時膝維持在第二、三腳趾方向(膝相對腳掌長軸往中線偏 <10°)

影響因素

- 髌外展/外旋肌力(臀中肌)不足
- 大腿內收肌群緊繃、把膝往內拉
- 足弓塌陷、脛骨內旋帶動膝內夾
- 常有 W 型坐姿或內八習慣



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

過頭深蹲 正面 (續)

過頭深蹲 · 正面

輕度

足部外八外旋



判讀說明

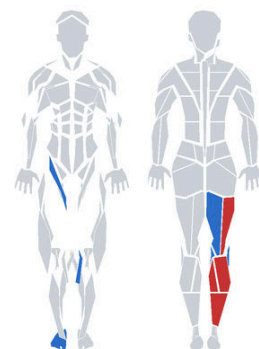
右腳外八 23.8°(腳尖外轉, 門檻 20.0°)

正常參考範圍

深蹲時腳尖朝前或略外開(外轉 <20°; 健康成人步態常模約 3°±6°, 深蹲容許 5~15°)

影響因素

- 習慣外八站姿或走路腳尖朝外
- 小腿後側(比目魚肌/腓腸肌)長期緊繃、踝背屈受限
- 髖外旋肌張力偏高、內旋活動度不足
- 足弓塌陷、足弓偏低, 腳掌代償性外轉

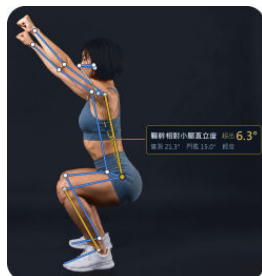


■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

判讀提醒

蹲得不夠深(膝屈曲僅到約 120°, 未達 100°), 本次膝內夾的判讀信心較低, 建議蹲到大腿接近水平再分析或改看影片。

過頭深蹲 左側

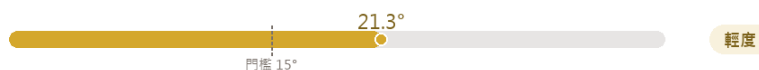


關節量測

深蹲軀幹前傾



軀幹相對小腿直立度(下背過度伸展指標)



肩關節屈曲活動度左



過頭深蹲 左側 (續)

過頭深蹲 · 左側

輕度

下背過度伸展 腰椎前凸代償



判讀說明

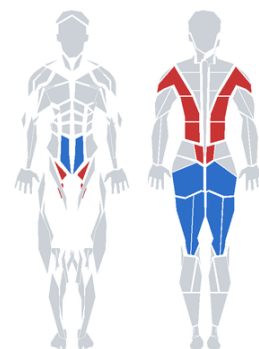
軀幹比小腿直立 21.3°(門檻 15.0°),深蹲時常伴隨骨盆前傾/下背過度伸展;腰椎前凸請以側面目視或徒手確認

正常參考範圍

深蹲時軀幹與小腿傾角接近(差值在 $\pm 10 \sim 15^\circ$ 內,軀幹大致與脛骨平行)

影響因素

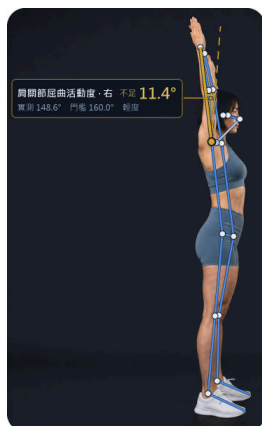
- 髂屈肌(髂腰肌)緊繃、拉出骨盆前傾
- 豎脊肌/闊背肌張力偏高、腰椎過度前凸
- 臀大肌與腹部核心啟動不足
- 久坐與長期腰椎前凸(挺肚)習慣



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

肩關節屈曲 右側

SAMPLE



關節量測

肩關節屈曲活動度
右

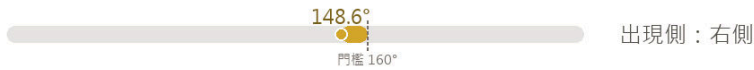


肩關節屈曲 右側 (續)

肩關節屈曲 · 右側

輕度

肩屈曲角度不足



判讀說明

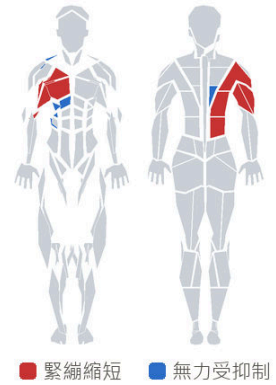
右側肩屈曲 148.6°

正常參考範圍

約 160–180°(正常 ROM 上限約 180°)

影響因素

- 闊背肌/大圓肌緊繃,限制手臂上舉
- 胸大肌/胸小肌緊繃、圓肩
- 肩關節囊沾黏或活動度受限
- 長期彎腰低頭、缺乏手舉過頭的日常活動



軀幹前彎(膝伸直) 左側

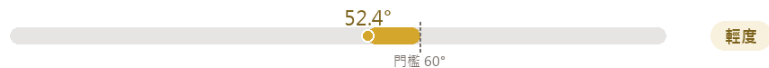


關節量測

膝伸直角度 / 屈膝代償
左



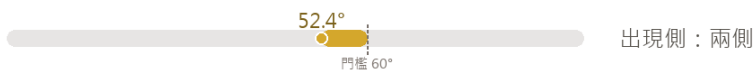
軀幹前彎幅度



軀幹前彎(膝伸直) · 左側

輕度

膝伸直前彎角度受限



判讀說明

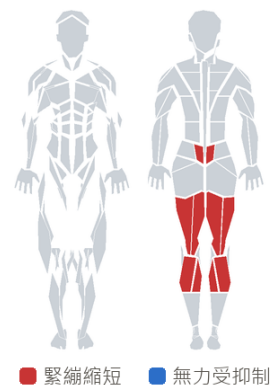
左膝已維持伸直(177.5°), 軀幹前彎幅度仍不足(僅前傾 52.4°, 門檻 60.0°), 提示腘繩肌 / 後鏈張力風險

正常參考範圍

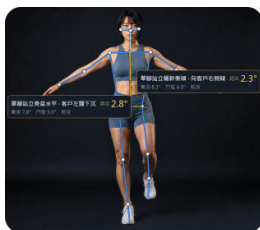
可順暢前彎使軀幹明顯前傾(以軀幹偏離垂直口 60° 近似充分)

影響因素

- 腘繩肌整體緊繃、限制骨盆前傾
- 小腿後側與胸腰筋膜(後表線)張力偏高
- 久坐使後鏈長期縮短
- 缺乏規律伸展與活動度訓練



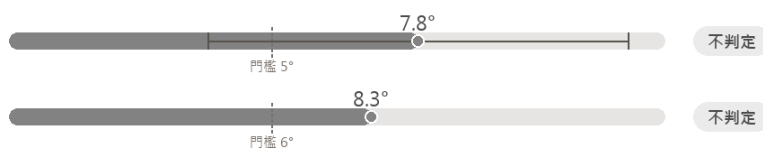
單腳站立 右側



關節量測

單腳站立骨盆水平
客戶左髖下沉・待人工確認

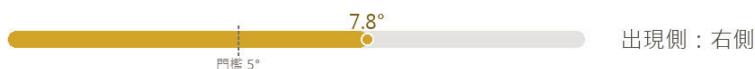
單腳站立軀幹側傾
向客戶右側傾・待人工確認



單腳站立・右側

輕度

骨盆下沉 對側



判讀說明

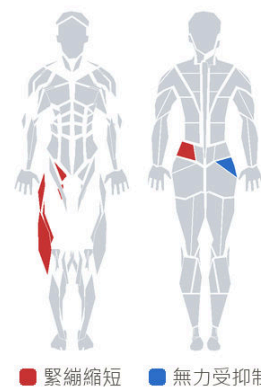
骨盆傾斜 7.8°, 對側骨盆下沉

正常參考範圍

站立時骨盆大致維持水平(傾斜約在 $\pm 5^\circ$ 內)

影響因素

- 站立側臀中肌無力, 無法穩定骨盆
- 闊筋膜張肌/腰方肌代償性緊繃
- 習慣單腳翹臀站(把重心壓在一側髖)
- 久坐與缺乏側向髖穩定訓練



■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

單腳站立・右側

輕度

軀幹側傾代償



判讀說明

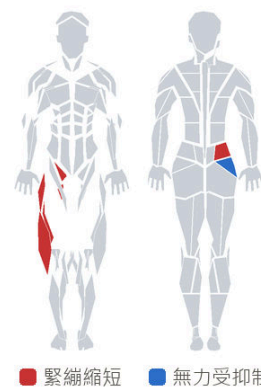
軀幹側傾 8.3°(門檻 6.0°)

正常參考範圍

軀幹大致維持中立直立(單鏡頭校正後側傾約在 $\pm 6^\circ$ 內)

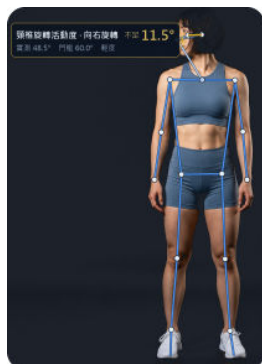
影響因素

- 臀中肌無力, 靠上身側傾把重心移到站立腿
- 同側腰方肌緊繃、拉高一側骨盆
- 習慣單腳翹臀站或側背重物
- 核心與側向髖穩定力不足



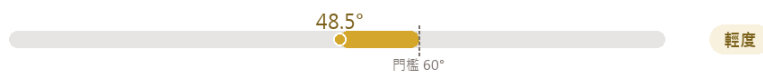
■ 緊繃縮短 ■ 無力受抑制

頸部旋轉 右側



關節量測

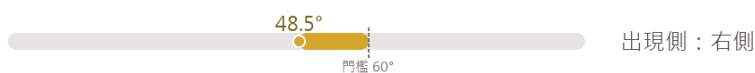
頸椎旋轉活動度



輕度

頸部旋轉 · 右側

頸部旋轉角度不足



判讀說明

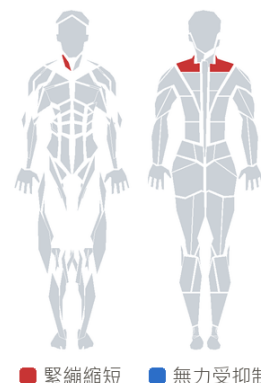
頸部往右轉轉幅度不足(旋轉角 48.5°, 門檻 60.0°)

正常參考範圍

單側旋轉: AAOS 標準 60°, AMA/Physiopedia 常模表 80°, 臨床常見 70-90°, 健康成人實測 $77 \pm 7^\circ$ (本系統以兩耳投影寬相對個人正面基準的縮短反推旋轉角, 已對應真實 ROM 量級)

影響因素

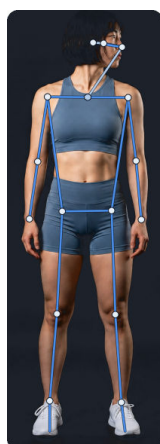
- 胸鎖乳突肌/斜角肌緊繃、限制頸旋轉
- 上斜方肌/提肩胛肌張力偏高
- 長時間使用手機、電腦造成頭前引
- 睡姿或枕頭不當使單側頸部縮短



緊繃縮短

無力受抑制

頸部旋轉 左側



關節量測

頸椎旋轉活動度



正常範圍