

# 電腦族

## 肩頸痠痛的預防與保健

物理治療骨科小組/蔡世瑩

1998年勞委會勞工安全衛生研究所針對全國各行各業受雇者所做的調查發現，主要的痠痛部位為肩膀（27.3%）、頸部（25.1%）。2001年國民健康調查資料庫的分析結果顯示，12歲以上的人口中，25.2%的人有頸部痠痛的困擾。根據1991年美國官方統計，有67%的電腦打字員有肩頸痠痛的困擾，因而造成龐大的醫療支出，且肩頸痠痛在三四十歲的青壯人口發生的比率最高，以致國民生產力降低、付出昂貴的社會成本。

### 肩頸痠痛問題逐漸增加

因此，隨著在職場上、家庭上使用電腦的比率與時間升高，上班族不但除了工作時間、加班皆離不開電腦，回到家後無論是繼續工作或與跨國客戶聯絡，甚至是休閒娛樂，仍然窩在電腦前。肩頸痠痛的問題可謂越演越烈。

### 電腦族的工作特徵

電腦族的工作特徵是需要久坐在電腦前，長時間伸長脖子、手抓握滑鼠不停地按或敲著鍵盤；常見的問題是：眼睛乾澀、疲勞，肩頸僵硬、痠痛，媽媽手，下背痛，心理壓力大。

### 肩頸痠痛的成因

肩頸痠痛的成因是多因素造成的。除了生理因素外，職場環境、心理壓力、及社會角色等皆會促成肩頸痠痛。這些因素包括了：姿勢不良如頭部向前傾（forward head）、長時間固定同一姿勢不動、過度重複同一動作、工作環境設計不良、有工作壓力或時間壓力等。

### 適當的桌椅高度

為避免長時間工作引起的肩頸痠痛，工作時座椅的選擇相當重要，座椅基部最好是五隻腳或輪子支撐，基部半徑為30-35公分，以避免座椅傾覆。工作桌的選擇

亦不容忽視！桌面取物區域不要大到伸手不可及，若桌面上放置電腦螢幕，位置應距 30-40 公分。桌面高度要與手肘同高或高 3-4 公分，對電腦族而言，以鍵盤高度代替桌面高度，即鍵盤與手肘同高或高 3-4 公分。桌下高度要比小腿高度還高。

## 正確的姿勢

正確的姿勢有如將脊椎像疊好的積木一般達到平衡，脊椎四周的肌肉、韌帶可以用最省力的方式維持穩定，減少因為疲勞造成的傷害。正確的肩頸姿勢應該是：下巴微收（猶如輕輕點頭之姿勢）、頭部後移不可伸長脖子、頸椎保持前凸曲度、肩膀放鬆下垂，手肘支撐於桌面上。此時從身體側面觀察，從耳垂畫一條鉛垂線，會通過肩峰（肩膀最上端的骨突）。若是腰部還能加上一個長型枕頭支撐腰椎的前凸弧度，以左右兩側坐骨平均壓在椅墊上，更能因此端正坐姿，輕鬆維持整個脊椎的姿勢。

## 適時做伸展

四十分鐘坐如鐘的工作，最好能夠配合半分鐘的休息或簡單伸展活動。此時可配合深呼吸，吸氣時猶如頭頂有一條直線拉直脊椎，吐氣時肌肉放鬆，調回正確姿勢。若肩頸已有微痠的疲勞感，可做用力聳肩動作後再放鬆，此時可讓僵硬的肩頸肌肉鬆弛。將原來深長的脖子收下巴拉回，再配合緩慢的輕輕點頭動作，可誘發頸椎周圍的穩定肌群，舒緩頸椎關節不適感。

## 運動維持柔軟度與肌耐力

初期肩頸痠痛，只要肌肉能夠得到良好的循環就可以緩解。因此，增進全身循環的有氧運動即可達到改善循環、放鬆與紓解壓力的效果。慢性肩頸痠痛在疼痛的惡性循環下，可能已有頸椎穩定肌群萎縮或無力的症狀，此時淺層連接肩頸的大肌肉除了要更加用力以維持頸部姿勢還要支撐肩膀活動，將有可能更加疲勞、更易痠痛或僵硬。應該在正確的指導下舒緩淺層肌群，訓練深層穩定肌群。

肩頸痠痛不是一天造成，大多是經年累月的慢性小傷害累積而成。提升耐力、增進柔軟度、適度的休息與紓壓，合適自己身高的工作檯面環境才是良好的肩頸痠痛預防保健之道。