

和打電腦有關之肌肉骨骼問題

復健科職能治療師 劉上知

拜科技之賜，現在電腦非常普遍，許多人的工作都變成改用電腦來操作，而回到家裡也幾乎家家戶戶都有電腦，甚至都不只一台；不管是上網、聊天亦或是打電動成了許多人的休閒活動，電腦似乎成了現代人生活中不可缺少的一部分，即使小朋友也是如此，但是長時間坐在電腦前面、缺乏運動已經引起了許多文明的疾病。依據目前國內外對於電腦族健康影響的文獻，大略可分為五大類：1.視功能障礙 2.局部肌肉骨骼系統不適 3.輻射危害及生殖系統問題 4.心理壓力 5.皮膚症狀。在復健科我們常可以見到因打電腦而引起的肌肉骨骼問題的病患。

一般和電腦相關的肌肉骨骼傷害都是因為坐姿不良和工作場所、設備安排不恰當所引起的，典型的傷害包括了腕隧道症候群、網球肘、無法舉雙肩、脊椎神經傷害、頸部及腰部僵硬酸痛等，大體上來說，有許多的臨床症狀包括：

- # 手、手腕、手指、手臂或手肘會不舒服、僵硬、酸痛或者有燃燒感
- # 手會覺得刺痛、較寒冷或覺得會麻
- # 手會覺得較笨拙而且手的握力和協調性都會變差
- # 常常覺得需要去按摩或者甩你的手、手腕和手肘才會覺得比較舒服
- # 晚上甚至會痛到醒過來，也因此睡得不好影響到白天的情緒
- # 脖子、肩膀和上背部也會覺得僵硬、疼痛

一般而言當這些症狀變得嚴重的時候，會使得一些原本的工作、娛樂甚至日常生活都受到影響，變得操作上有困難或是根本無法去做。

基本上這些症狀都包含在重複施緊傷害(Repetitive strain injury ; RSI)或者又稱作累積性創傷疾病(Cumulative Trauma Disorders; CTD)。所謂的重複施緊傷害是一種慢性的疼痛症候群，顧名思義，它乃是由於一些重複性的生理動作而導致肌腱、神經、肌肉以及其他的軟組織受傷。現在的人由於電腦使用率的增加以及單調的敲鍵盤、長期的握住及拖曳滑鼠，所以慢慢的累積造成手部、手臂和肩膀的傷害，再加上因為打電腦時身體的不良姿勢將一些不必要的壓力加在手、手腕、手臂、甚至是肩膀和脖子的肌腱和神經之上，所以很容易在手、手腕、手臂、甚至是肩膀、脖子和背部造成不舒服。其實這些傷害每一個分開來看都是很小的、很細微的，可是當這些同樣的微小傷害每天重複許多次並且是長時間如此，累積下來就會產生永久、無法回覆的組織傷害，而且當傷害達到一定的程度就會不只是不舒服而已，就變成會疼痛了。有時候症狀太嚴重就不是吃藥、做復健等保守療法可以處理，而是得求助於外科開刀才行，所以千萬別忽略了這些輕微的不舒服，而造成更嚴重的問題。