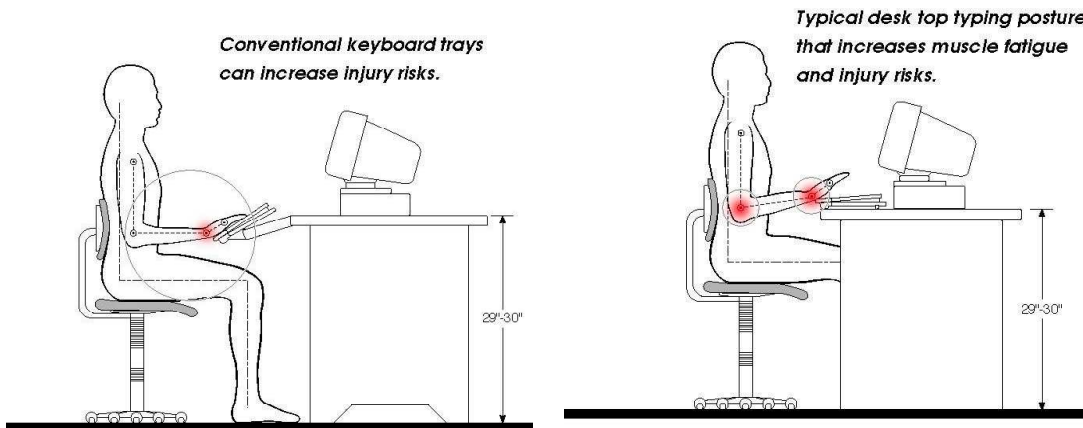


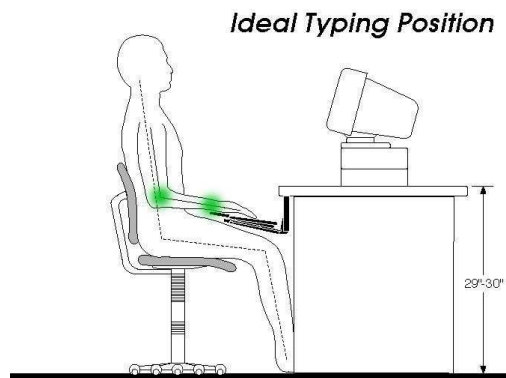
一般人都知道長時間的打字會對健康不好，因為不良的打字姿勢會引起疼痛以及一些不舒服的症狀，像是：背痛、手部和手腕區域的肌腱和韌鞘受傷、發炎、腕隧道症候群等。

現在的鍵盤是平的，又有滑鼠，和舊式的機械式打字機不同，打字時手臂不需要上上下下移動，只需要把手維持在鍵盤和滑鼠上就可以了，因此傳統坐得直挺挺的打字姿勢不再是理想的了，需要一個不同於以往的工作平台。



(圖 1)

大部分的電腦使用者都是將鍵盤放在鍵盤架或是直接放在桌子上來打字，如圖 1 所示，這樣很難使手腕維持在正中的姿勢，因為當我們打字累了就會變成前臂下垂因而使得手腕伸展的角度增大，同時大多數的使用者也必需彎曲著手肘來敲鍵盤，這樣在手肘處會壓迫到正中神經和尺神經以及限制手部的血流；工作的時候，如果前臂往上傾斜會增加上臂、肩膀和脖子肌肉的負擔，如果經常得保持這樣的姿勢超過 3 到 4 個小時，很容易就會導致肌肉疲勞。



(Fig.2)

所以一個理想的打字姿勢就是必須要讓肌肉負擔能夠減到最低。首先鍵盤應該要放

在低於坐著時手肘的高度，而且讓鍵盤稍微的傾斜遠離使用者，也就是功能鍵是低於空白鍵的，這樣可以使手在中立的姿勢之下來打字，在這樣的姿勢下，手臂、肩膀、脖子和背部都可以放鬆，特別是在短暫的暫停敲擊鍵盤期間更是可以放鬆。同時，在這個稍微傾斜的坐姿下，下背部可以靠在椅子的腰靠上休息，手肘、腹部和膝蓋後方的角度都要大於 90 度，以便促進血液循環，而腳則是平放在地板上或是腳靠上休息。

總結以上所言，一個良好的打字姿勢包括了：

- *上下背部要由椅子提供良好的支撐
- *椅子的高度必需要坐著的時候不會壓迫到膝蓋的後面
- *腳要穩定的放在地上或是腳靠上
- *頭要在脖子上達到平衡，不往前亦不往後傾，也不偏左或偏右
- *手肘、髖關節和膝蓋的角度要 $> 90^\circ$
- *上臂要靠近身體而且放輕鬆
- *手腕要保持和前臂同一水平的中立姿勢，偏移要 $< 15^\circ$
- *椅子的扶手不可以直接壓迫到手肘和前臂