

休息放鬆並且做些小運動！

復健科職能治療師 劉上知

人們是否會因為使用電腦而引起肌肉骨骼問題，其實主要和花了多少時間在打電腦而中間又沒有休息非常的有關，因為如果光擁有良好的人體工學設計環境及良好的使用姿勢，但却長時間使用電腦、中間都不休息，一樣很容易就引起相關的傷害。所以在使用電腦時得要有經常性的短暫休息，一般我們可以將休息的種類分成：

- # 眼睛的休息 – 每打電腦 15 分鐘就應該要讓眼睛離開螢幕、看看遠方 1、2 分鐘，看的距離最好能夠超過 20 英尺，好讓眼睛內的肌肉能夠放鬆一下；並且快速的眨眨眼睛幾秒鐘，以增加淚液的分佈以及清除眼睛表面的灰塵。
- # 小暫停 – 通常打字動作都是很爆發性的，所以在這些爆發性的活動之間，我們就可以姿勢坐直，讓你的手放鬆休息一下。這些小小的暫停通常小於 2 分鐘，在這其間你可以簡單的做些伸展動作。
- # 休息 – 每打電腦 30 到 60 分鐘應該要有個短暫的休息時間，讓你站起來四處走動一下，做做別的事，去喝個水、上個洗手間，這樣能讓你稍微休息、放輕鬆，運用到不同的肌肉，這樣才比較不會覺得累。
- # 運動 – 根據你的身體狀況應該要每 1、2 個小時做一些快速的伸展動作或是簡單的運動，這可以幫助你放鬆一下疲勞的肌肉。

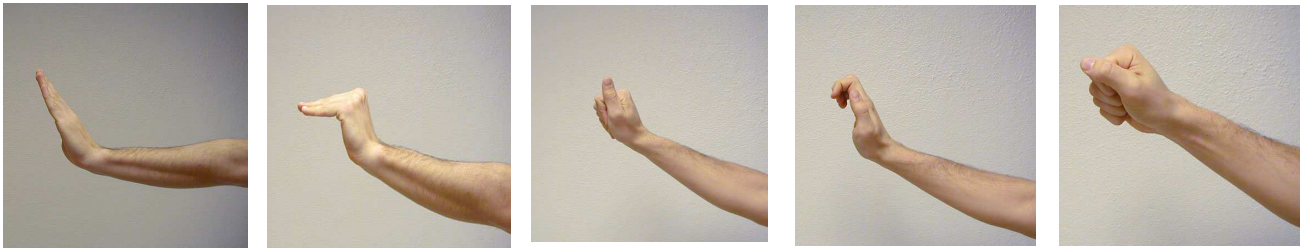
其實使用電腦工作或是上網、玩遊戲常常都好像被催眠了一樣，你完全會忘了你已經在電腦前面坐了多久，所以我們可以利用一些人體工學的軟體來監視自己或是你的小孩已經使用了多久的電腦，並且適時的提醒你應該要休息一下了。

在每幾分鐘的小暫停和每 1、2 個小時的運動休息時，我們可以做以下一些簡單的伸展和運動來幫助你放鬆一下的肌肉、消除疲勞：

- # 深呼吸 – 先慢慢的由鼻子吸氣、停 2 秒鐘再由嘴巴吐出，然後重覆數次。
- # 頭頸部 – 慢慢的將頭從一側轉到另一側、慢慢的從點頭到仰頭以及脖子慢慢的做側彎及側轉，每一邊要停 3 秒鐘，然後重覆數次。
- # 背部 – 一開始平舉上臂、手肘保持彎曲、手靠近胸部，然後將手肘往後推，停 5 秒鐘，然後放鬆，重覆數次；你也可以以相同的姿勢，但將手臂往上抬，停 5 秒鐘再放鬆，以利於上背部的放鬆。
- # 肩膀 – 慢慢以繞圈的方式聳動肩膀，並且儘可能地使圓圈繞大一點，一圈大約 5 秒鐘，然後也同樣重覆數次。
- # 手腕 – 將手打開手臂伸直抬起，再慢慢的抬高以及放下你的手腕來伸展前臂的肌肉，一樣重覆數次。
- # 手部和指頭 – 握緊拳頭，停 1 秒鐘，然後儘你所能的張開你的手指，停 5 秒鐘，然後放鬆，也重覆數次。
- # 肌腱滑行運動 – 這些小動作可以放鬆手部肌腱的張力，慢慢地做下面的每一個動作，但

不要太勉強，直到你很舒服。(如圖)

- (1) 起始動作：一開始的姿勢是抬起手臂，手張開或者你也可以將手肘放在桌子上休息，然後將手張開
- (2) 屋頂狀：將手指伸直，由掌指關節向下彎曲到成為直角，然後再回到起始動作
- (3) 直拳：讓指尖碰到手掌的根部，保持大拇指是直的，然後再回到起始動作
- (4) 鈎拳：輕輕的使手指頭做成鈎狀，然後再回到起始動作
- (5) 握拳：完全的握緊拳頭，然後再回到起始動作



除了簡單的伸展和放鬆緊繃的肌肉之外，我們也可以花個幾分鐘按摩一下快抽筋了的肌肉，但是最重要的還是要鼓勵電腦使用者得在一段工作時間後就做短暫的休息，或者在休息中站起來走一走、動一動，另外在結束一天冗長的工作後，泡個熱水澡更是可以放鬆全身的肌肉，消除一整天的壓力和疲勞。