

舒舒服服用電腦

宏恩綜合醫院物理治療師 吳俊賢

現代人的日常生活越來越離不開電腦網路，連銀髮族也不例外呢。不過根據研究顯示，長時間電腦使用者，六成左右有肩頸痠痛問

題，其次是手腕和手指。另外，長時間使用電腦後會有腰部痠痛和眼睛疲勞的問題。

為什麼會產生痠痛問題呢？

最主要會造成這些痠痛的原因就是「錯誤的姿勢」。長時間維持一樣的姿勢，將使同一塊肌肉持續用力，就很容易造成肌肉筋膜緊繃或肌肉拉傷。對於頸椎和腰椎關節，則是因為長時間不動，造成關節附近的軟組織緊繃，使得關節無法順暢地活動。一旦養成錯誤的姿勢，像是頭部過於向前、脊柱側彎、腰椎過於前凸等等，長期下來甚至會形成椎間盤突出或是脊椎退化性關

節炎，因而有腰背部或腿部不適的症狀。

此外，因為反覆相同的動作太多，也會造成肌腱摩擦發炎。像是使用滑鼠的動作，就常造成肩膀和手腕的肌腱炎。



正確姿勢

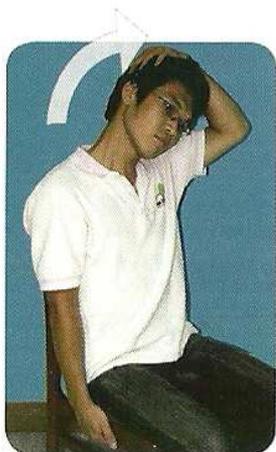
錯誤姿勢

要如何才能避免痠痛問題呢？

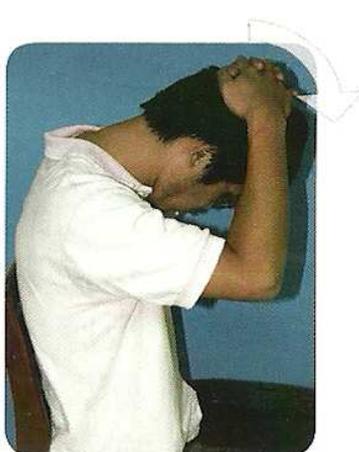
1. 維持良好的姿勢。
2. 將電腦螢幕、滑鼠、鍵盤擺放在正確的位置。
3. 將椅子調整到適當的位置。
4. 勿長時間使用電腦。
5. 利用伸展操來放鬆緊繃的肌肉與關節。

有那些運動可以做呢？

1. 肩頸放鬆



放鬆頸部側邊肌群



放鬆頸部後側肌群

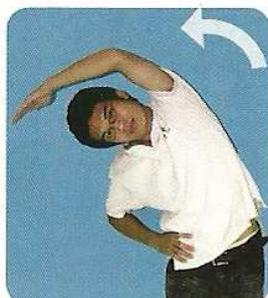


放鬆肩胛附近肌群

2. 腰背伸展

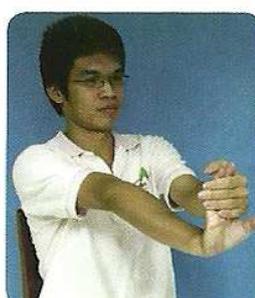


腰部伸展



腰側伸展

3. 手腕活動



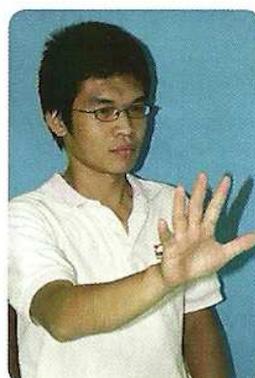
掌側肌肉伸展



背側肌肉伸展

以上運動至少維持15秒以上的時間，這樣肌肉才能達到較佳的伸展效果。

最後希望大家可以遠離痠痛，快樂地使用電腦。也提醒各位若有痠痛問題時，要記得找物理治療師協助您處理這些問題。



指間肌肉活動

