

小運動 大作用

專注工作後，正確姿勢多數會變形，所以要聽物理治療師教導，「定時小運動，肩膀唔會痛」，每個運動來回約十下需時半分鐘，四個運動做齊亦只不過兩分鐘，幾忙的人都可以每小時做一次：



1. **手腕運動**：左手伸直，手掌向前，右手把左手掌拉向後，左右手輪流做。



2. **上斜方肌及雙肩運動**：伸直背部，雙腳踏地，兩肩向順時針方向及逆時針方向打圈。



3. **腳部運動**：坐直，雙手扶座椅，雙腿伸直，腳尖向上及向下扳。



4. **腰部運動**：雙腳分開站直，手放盆骨位上方，上身腰部慢慢向後拗。

2. 同時引致後頸的上斜方肌過度活躍及不能放鬆，很快便會「頸緊」；

3. 上斜方肌拉緊，會固定雙肩，姿勢維持過久，肩膀肌肉開始繃緊，之後便會「膊痛」；

4. 頸椎受壓而用力拉緊，不良姿勢同時影響胸椎和腰椎，如果脊椎扭曲成左右S形，有可能會出現脊柱側彎；

5. 雙手不斷操作電腦鍵盤，又或是使用滑鼠姿勢不正確，活動範圍細，動作又重複，日子久自然有手腕痛症，例如「腕管綜合症」；

痛源大不同

其實周身骨痛，並不一定是痛在「骨頭」。鍾寶娟指出，痛源可以分為肌肉、關節、筋鍵、神經及骨骼，一般人未必懂得分辨。「不過一般辦公室的姿勢不正確或工作太久後出現的痛症，多數是肌肉緊張及疲勞。」

如果關節被緊壓着和有一些舊患，當再活動關節時，有可能會出現「咯咯聲」，初期問題不算太大。不過如果姿勢持續不正確，又沒有適當的鬆弛運動，關節重複幾次扭傷後，可能會有發炎，並且會有熱、紅、腫、痛的感覺，這時便需要見醫生診治。

學懂辦公室電腦正確擺位及正確坐姿，辦公室痛症可避免。以下由鍾寶娟教大家移位大法：

1. 電腦螢幕及鍵盤要放在正面，以免頸部側望而累及頸椎；
2. 螢幕第一行應與視平線平衡或向下10至15度的範圍內，避免過高或過低，要頸項抬高或彎低；
3. 螢幕字體最好放大，頸部避免前傾，令頸椎受壓；
4. 滑鼠位置應靠近鍵盤，臂彎成90度角並接近身體，避免過度伸展而造成疲勞；
5. 座椅高度、寬度和深度要配合身形，雙手要有適當扶手承托，方便手腕與前手臂成一直線；
6. 腰挺直，肩膀肌肉要放鬆，背部應貼着椅背，又可加上腕墊、背墊、滑鼠墊及腳踏等小工具，務求能保持正確姿勢，肌肉放鬆。

電腦正坐姿



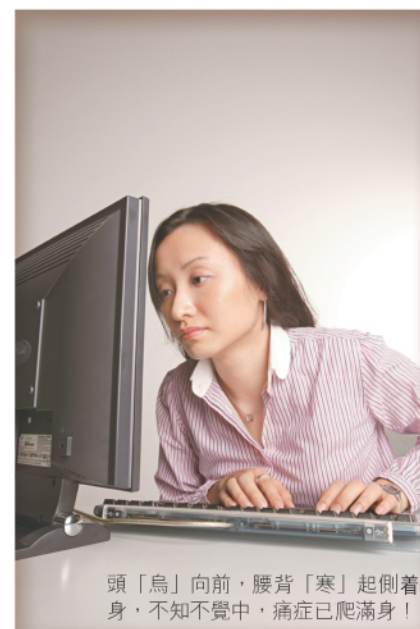
保守估計，上班族平均每日坐辦公室超過八小時，坐姿及操作鍵盤動作動輒維持成個鐘，難怪九成「打工仔」都會周身骨痛。想在新一年舒解辦公室痛症，就要每日抽幾分鐘跟鍾寶娟物理治療師做鬆筋操。



鍾寶娟，養和醫院高級物理治療師、物理治療部統籌主任。

◀ 上班族日日保持不正確姿勢好幾小時，不腰痠背痛才怪呢！

2分鐘 鬆筋活絡操



頭「烏」向前，腰背「寒」起側着身，不知不覺中，痛症已爬滿身！

姿不正 傷全身

養和醫院物理治療師鍾寶娟指出，長期在辦公室工作，每日坐超過八小時，又或者每個動作或姿勢持續進行超過一小時，就有機會造成勞損。「因為長時間專注工作，初期不會察覺任何疲累感，到感到痛楚時，其實已傷及全身不少部位。」她說。

長期使用電腦工作的人，勞損最嚴重：

1. 望電腦時，頭會不自覺的靠近螢幕，長期維持此姿勢令頸椎過度受壓；

為何 何坐得多會腰痠背痛？請留意一下四周坐着的同事，大多做得入神時身體會向前傾、頭「烏」向前、腰背「寒」起來，又或者整個上半身窩進座椅內，再不就是側身擱頭，上身脊椎呈S形。過不久，「辦公室痛症」已爬滿身。