

上班族的 痛



刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：沈孟儒
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

看電腦的你， 「看」對了嗎？

你經常需要埋首電腦前工作嗎？有沒有突然停下來時覺得肩頸疼痛？

成大醫院物理治療中心蕭仲君物理治療師說，長時間久坐、操作電腦，如沒有適當伸展休息，會導致我們身體某些肌肉群變得緊繃，如果再加上不良坐姿，像是駝背等，控制你肩頸動作的肌肉就容易失衡，引發痠痛。

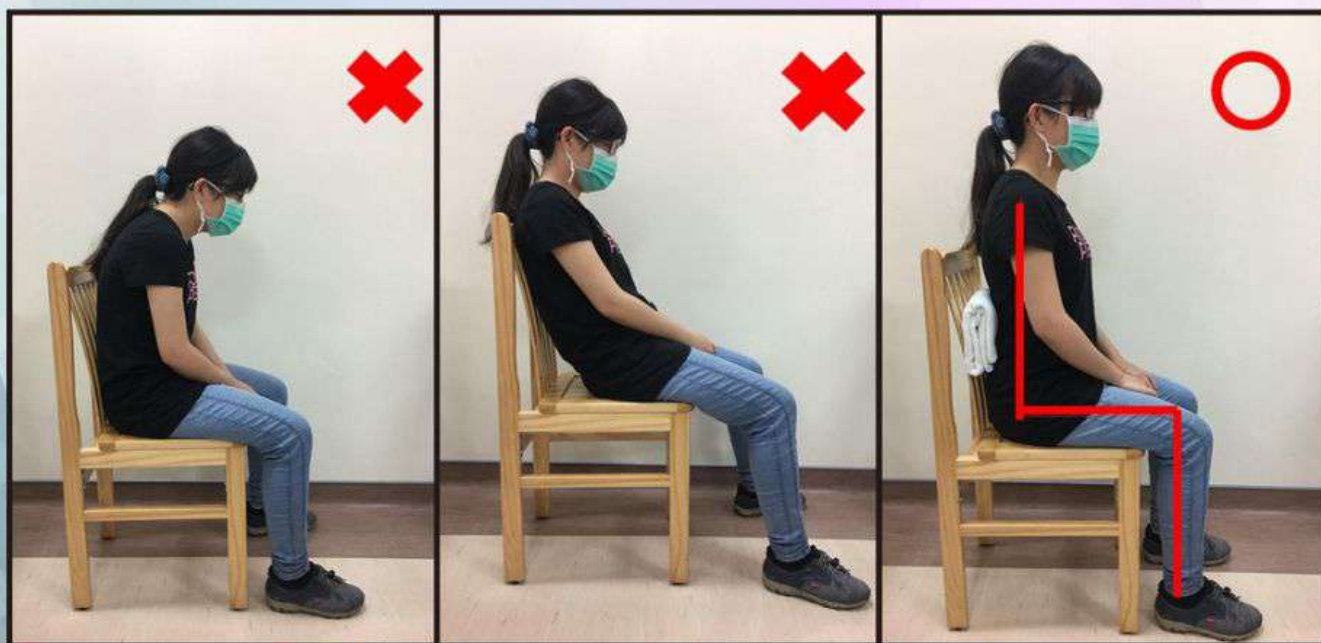
蕭仲君物理治療師指出，常見的錯誤姿勢是，下巴過於前傾。這樣的動作會使後腦杓下緣、肩夾上緣、胸口的肌肉變得緊繃；而這樣的緊繃肌肉群就是讓人痠痛的來源。而肌肉失衡的時間變長，還會讓筋膜、部分神經緊繃，嚴重的會讓骨頭承受不當的壓力，長久下來會導致椎間盤突出、退化性骨刺等。

因此，要做到正確姿勢，除了在電腦前工作時要下巴微縮、椅背要有適當的支撐外，蕭仲君物理治療師表示眼睛要能平視電腦螢幕上緣，這部分可以配合調整適當的桌子高度，手臂有支



撐以保持手軸彎曲90-100度，以減輕肩頸的緊繃。當然，不要忘了工作一段時間要離開桌前做些簡單的伸展。必要時，記得可以尋求醫師、物理治療師的協助喔。

坐辦公室的你，「坐」



辦公室型態工作者中不少人有下背痠痛，其原因多數為長期的坐姿姿勢不良。成大醫院物理治療中心薛孟怡物理治療師指出，長期坐姿不良可能造成腰椎壓力過大，嚴重者甚至會壓迫神經，造成下肢坐骨神經痛等問題。

薛孟怡物理治療師表示，如，有些人喜歡屁股往前滑的半坐躺姿勢，但長期下來，可能造成尾骶骨壓力過大，發炎而產生疼痛；而有的人坐得彎腰駝背，頭又往前傾，則可能造成肩頸、胸背痠痛，引發其他頸椎或腰椎問題。



對了嗎？

因此，平常務必要注意及維持坐姿的良好姿勢，才能避免因為姿勢不良造成的腰酸背痛，並且強化核心肌群，以維持脊椎的穩定性，包括：

◎坐姿部分：正確的坐姿需要髖關節與膝關節皆呈現90度直角，背部打直靠著椅背，將身體重量放在坐骨上，腰椎可放小靠枕支撐，即可避免因駝背坐姿造成的腰椎壓力。

◎核心肌群部分：要幫助強化核心肌群，最基本的運動有腹式呼吸、縮小腹、抬屁股等簡易動作。

薛孟怡物理治療師也提醒，若工作需要久坐，建議可以每小時變換一次姿勢，如站起再坐下；或坐著時要活動骨盆與腰椎，如讓骨盆輕輕向前向後擺動，像是伸懶腰的動作；或是身體向兩側旋轉，以活動腰椎。這些動作都可以改變因姿勢維持太久而僵硬的脊椎與骨盆姿勢，達到放鬆肌肉的效果。

搬運物品的你，「搬」

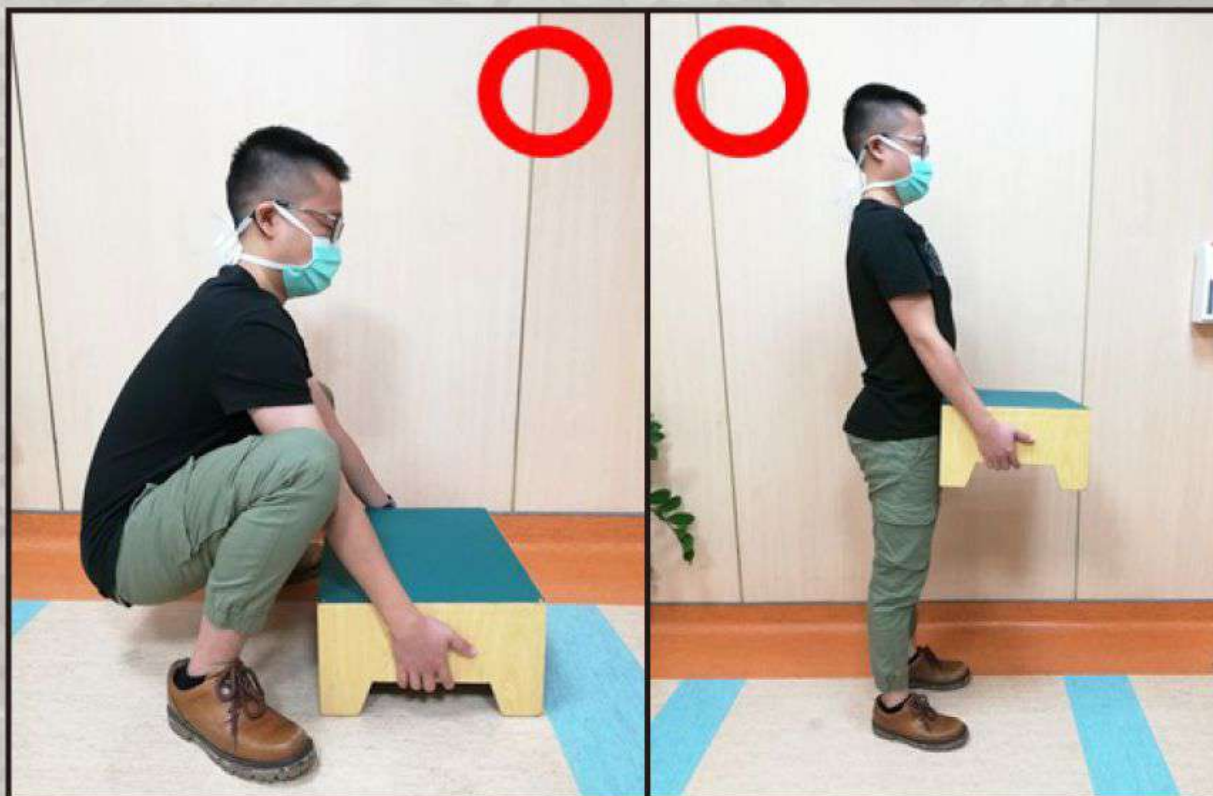
「姿勢」很重要嘿！成大醫院物理治療中心張智如物理治療師表示，重複性的搬運工作及搬運時的錯誤姿勢，易引起肩頸、手腕及下背的肌肉骨骼傷害，其中下背痛最為常見。所以搬運物品要講究「姿勢」，而且不只是搬重物才需要喔！

張智如物理治療師表示，搬運造成的下背痛，大多為搬運的過程中身體姿勢不正確，加上物體過重，很容易造成下背部肌肉韌帶拉傷，尤其搬運時身體過度前彎，在搬起過重物品時會造成脊椎骨壓迫椎間盤而使椎間盤突出。以上除了會造成下背部疼痛之外，更嚴重的還會有下肢麻痺或無力等神經受壓迫的狀況。

要預防這些狀況，在搬運前要做肌肉伸展的暖身運



搬」對了嗎？



動，平時則要加強核心肌群的訓練，而搬運過程中則要注意及做到正確的姿勢及傷害預防，張智如物理治療師提醒應注意以下幾點：

1. 體積過大的物品要分批包裝，減輕重量。
2. 物品整齊堆疊，以減少錯誤姿勢。
3. 搬運物品時，物品盡量靠近身體，蹲下利用下肢的力量搬運。
4. 盡可能使用輔助機械設備，包含推車或滑輪。
5. 使用個人防護裝備，如：護腰、護腕或護膝等。

若有一些神經狀出現，包含下肢酸麻或下肢無力等，應該要就醫檢查。

刷牙時的你， 「靠」對了嗎？

一天美好開始的早晨！老劉帶著愉悅的心情走向浴室，準備梳洗打扮，迎接嶄新的一天。看著鏡中的自己刷牙洗臉，說時遲那時快，想要挺腰站直的瞬間，雷擊般的腰痛，讓他冷汗直流不敢動作，老劉心中這般想到，「我是閃到腰了！」腦中跑馬燈式地回想：是過去的椎間盤突出因為不良的彎腰姿勢而誘發？還是昨晚重訓時有輕微拉到腰部？抑或是過軟的床造成的？

成大醫院物理治療中心劉權緯物理治療師指出，錯誤的姿勢與動作都可能會造成下背痛，持續以往，還會從急性變成慢性，到慣性。因此，想要根治不時出來擾亂的下背痛，必須找到生活中傷害下背的原因。以老劉的狀況，建議要找骨科或復健科醫師詳細檢查，以查出真正造成的原因。

劉權緯物理治療師也表示，對一般人來說，刷牙時還是有許多可以注意、防患的，像是刷牙時身體前屈的軸心應該放在腰部或臀部？其實，大部分日常生活的前屈動作應多使用「臀部」，也就是髖關節當作軸心，翹屁股往後推的感覺，不要「靠腰」把壓力都放在腰上，才不會刷完牙有挺不起腰的感覺。

另外，日常居家生活還需要留意像過軟的床和沙發，也會引起椎間盤過大的壓力而造成傷害；但，適當的治療即可改善、恢復，擔心的是持續性的傷害而不自覺應就醫，讓問題從急性變成慢性，到慣性，真的會變成痛苦纏人的恐怖夢魘。

劉權緯物理治療師指出，無論是椎間盤突出、椎弓解離或滑脫等造成的下背痛，都需要適當的活動，以保持良好的生物力學姿勢，讓受傷的地方不再次受傷，避免之後可能造成的併發症，例如：加快膝關節的退化或其他節脊椎退化。透過醫師的轉介，可以諮詢專業的物理治療師，量身打造屬於自己的健康姿勢及運動。





【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

* 搭乘時間：週一至週五7：30(後火車站發車)

上午7：40~17：40 (每隔20分鐘由住院大樓發車)

* 搭乘地點：1.住院大樓(勝利路大門玄關處)

2.門診大樓(2號門玄關處)

3.後火車站(出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站；

2號：安平—崑山科技大學

5號：台南航空站—鹽行；

6號：新興國宅—農工新村

99路：火車站—鹽山

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

.....
成醫電子報 **生命・愛心・卓越・創新**
.....

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>
.....

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：楊宜青

總編室：陳鵬升・張喬青

美術編輯：張保民

版權所有