

傳媒報導

日期：2017年7月13日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：辦公室痛症

作者：賽馬會流金匯一級物理治療師呂日康

參考網址：[請按此](#)

辦公室的上班族以文職工作為主，活動量和體力要求相對藍領階層的工種為低，但為甚麼他們患上腰酸背痛的人為數不少呢？其實腰和頸部的構造並不適合長時間案頭工作或電腦操作。奈何現在香港是全球工作時間最長的城市，每周平均工時超過 50 小時，比全球的平均工時多接近四成。工作時間長，加上工作緊張和姿勢不當，肌肉關節自然要承受很大的負荷，難怪患上痛症的人越來越多。

要防治肩頸腰背問題，保持正確姿勢是上策。根據人體工學，當坐下時臀部和背部緊貼椅背可減輕椎間盤的壓力。大腿應與地面保持平行，而小腿則需與大腿成 90 度直角，雙腳平放地面上，長時間蹺腳令臀部肌肉收緊，容易做成「梨狀肌綜合症」。螢幕屏宜放在正前方一隻手臂距離的位置，字體的顯示比例應該盡量調大，減少因看不清楚令頭部向前傾的情況。鍵盤和滑鼠不應放在枱面上使用，應放在鍵盤架上並把高度降低至與手肘同高。電腦操作時上臂要靠近身體，放鬆肩膀；手腕關節不應向左右或上下彎曲，避免手腕勞損。椅子的款式最好是座位高低可升降和配備輪子，方便調節體位；椅子手托的作用是承托手臂重量，減輕肩頸肌肉負擔。如工作時需要經常使用電話，建議改用免提裝置，切勿以頭肩夾電話，這是一個容易引起頸部問題的動作。搬運物件是引起腰傷的常見原因之一，所以不能忽視搬運物件時的姿勢。重點是提起或放下物件時不要向前彎腰，應蹲下利用大腿肌肉來支撐，發力的時候必須收腹挺胸，鎖緊背部肌肉。不過，如果物件過重超出自己的能力範圍，便要找人幫忙，或使用適當的工具協助，不要勉強進行。

即使工作環境有良好的設備，長期維持同一姿勢也會增加痛症風險。建議每工作 45 分鐘至 1 小時進行一些伸展動作，活動一下身體的關節，舒緩肌肉疲勞。坊間有些電腦工作枱可電動升降，讓使用者交替站立或坐下的姿勢，對預防勞損痛症有一定作用。預防勝於治療，賽馬會流金匯鼓勵社區人士建立健康生活模式，提供一站式健康管理服務，例如健康評估、講座及各項運動班組，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。

-- 完