



全身酸、麻、痛，竟是使用電腦姿勢不良造成的？



2007-09-30 報導 / 汪承漢

傳播與科技系的林曉家同學表示除了上課與睡覺之外，一整天幾乎都待在電腦前面。但使用電腦頻率高的同學們注意了，您有頸背僵硬、關節痠痛、容易疲勞、頭暈、胸悶、鼻子喉嚨過敏等困擾嗎？這些看似平凡的身體問題，卻可能與您使用電腦的不良習慣息息相關。

長時間使用電腦導致脊椎側彎

台北市萬芳醫院中醫科自民國90年起針對568個高中生及50個文書工作者，所作的問卷調查及AMCT脊椎檢測法。發現高中生自人學起，雖然因年級增加、功課加重導致讀書時間增加，其脊椎側彎情形並未加重。但是針對一般辦公室內動人員所作的脊椎檢查卻發現，在電腦前工作時間越長其脊椎發生側彎的情形越嚴重；打電腦超過4小時者有81.6%不正常，打電腦少於4小時者有58.3%不正常，而完全不打電腦者僅25%不正常。



但是脊椎側彎情形並不與工作年資成正比。從這項調查可以發現若長時間使用電腦姿勢不正確，就可能造成脊椎側彎，而使用電腦的時間越長，造成脊椎側彎的機率也就越大。

物理治療師張文進先生表示，一般人認為長時間打電腦造成脖子痠痛、手臂痠痛等現象是因為肌肉痠痛所引起，但事實上卻是因姿勢不良導致脊椎病變有關。長時間打電腦的工作者，其脊椎病變集中在上段胸椎及肩胛骨，其次則以骨盆及下腰椎為主。當這些脊椎發生病變時，就容易產生手無力、肩膀僵硬、手臂內側痠痛、胸悶、脖子痛、肋間神經痛、腰痛不能久站久坐、膝痛、容易腳麻等現象。而可能造成脊椎側彎的原因包括：長時間打電腦使肌肉僵硬，加上打電腦時姿勢不當，如斜著身體打電腦、打電腦時兩手懸空等、翹腳打電腦等，久而久之脊椎受到牽引而導致脫位側彎發生。而當脊椎發生側彎後，在短時間內身體並不會感到明顯不適，但若不加以治療，則上述病痛就會一一發生，而許多看似平凡的身體問題，如頸背僵硬、關節痠痛、容易疲勞、頭暈、胸悶，其實都是因為使用電腦姿勢不當所導致的。

除了坐姿不良導致脊椎病變，造成身體不適以外，許多使用電腦的不正確姿勢也會造成身體不適。長久重複的動作，如抓握滑鼠或敲擊鍵盤，也有可能傷及相關的筋骨肌肉。當使用滑鼠時，務必要注意不要使手指過度伸展。此外，滑鼠不要遠離鍵盤太遠，而按滑鼠不要太過用力。也不要過度讓腕部上下伸展，並保持手腕及前臂的平直。此外，也要避免手掌自腕部左右隨意的轉動，注意不要在手腕部加壓，或靠在電腦桌邊緣，以避免壓迫到肘神經，而造成肘神經的傷害。



一切的疼痛竟然只是因為翹腳？

就讀交通大學人文社會系的蕭繹譯同學，日前在籃球場打籃球時，小腿突然感到難以忍受的抽痛，他立即停止運動並在隔天就醫，起先以為是運動造成的肌肉拉傷，經由醫生診斷後，發現是因為使用電腦時習慣翹腳，導致脊椎向左側彎，牽動小腿肌肉因而導致抽痛的症狀。中醫師彭麟傑醫師表示蕭繹譯同學是因坐姿不良導致的脊椎側彎，再加上他有打籃球與健身的習慣，這類的劇烈運動往往會讓病變的更加嚴重。現在蕭繹譯同學必須接受一、兩個月的針灸、電療、推拿治療，並嚴格禁止劇烈運動。蕭繹譯同學很驚訝的說：「本來不知道這麼嚴重，我現在打電腦再也不敢翹腳了！」。彭麟傑醫師更表示建議可以多作伸展性的動作，幫助肌肉鬆弛，但想要根治及避免再度惡化，養成正確的使用電腦習慣才是最重要的。

使用電腦的正確姿勢與注意事項

預防勝於治療，以下是一些使用電腦時正確的姿勢及注意事項，只要能確實遵守，相信就能遠離脊椎病變造成的身體問題。第一、螢幕及鍵盤應該在您的正前方，不應該讓脖子及手腕處於斜的狀態。第二、螢幕的最上方應比您眼睛的水平

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

低，且螢幕應該離您最少一個手臂的距離。第三、要坐就坐直的，不要半坐半躺，不要讓您的身體呈角度不正的姿勢。第四、大腿應盡量保持與手臂平行的姿勢。第五、手掌、手腕及手肘應保持在一條直線上。第六、腳應能夠輕鬆平平放在地板或腳墊上。第七、椅座的高度應調到與您的手肘有近90度彎曲，而您的手指能夠自然的架在鍵盤的正上方。第八、如果椅子設計本身沒有護背曲線，建議可以買一個護背墊。第九、常改變打電腦的姿勢，而不要固定於某些習慣性，在使用電腦工作時，也不要使眼睛長時間的直視著螢幕，每打半小時休息十分鐘，也可以利用休息的時間來做一些不用電腦的工作。第十、打電腦時不宜跳腳，長時間跳腳會造成脊椎側彎情形，致使腰大肌發炎。

陳孟濠醫師表示在臨床上，偶發性的傷痛症狀可以休息或服用鎮痛劑（如普拿疼）而得到緩解，但倘若症狀明確且持續，建議可以找復健科X光，確定病情及有無骨刺等情形，若有其他病變者則轉診骨科或神經內、外科。若無其他嚴重病變，則以徒手脊椎矯正或使用AMCT脊椎矯正器矯正，再搭配軟組織的舒緩，若有需要則再配合復健科的電療或牽引，通常病人的痠痛在1至2週內可以很快緩解，再配合適當的脊椎保健操來保養，就可以跟腰痠背痛說再見了。

現代人使用電腦的情形越來越普遍，在未來也只會更普及，這就代表使用電腦的時間會更長。因此，為了避免因使用電腦造成的病痛，養成良好的使用習慣，定期到醫院做身體檢查、接受專業的治療，相信就能遠離因使用電腦造成的酸、麻、痛。

脊椎側彎病痛的治療方法

陳孟濠醫師表示在臨床上，偶發性的傷痛症狀可以休息或服用鎮痛劑（如普拿疼）而得到緩解，但倘若症狀明確且持續，建議可以找復健科專科醫師來做進一步的處理及治療。陳孟濠醫師對脊椎側彎患者建議的治療方法如下：首先先照X光，確定病情及有無骨刺等情形，若有其他病變者則轉診骨科或神經內、外科。若無其他嚴重病變，則以徒手脊椎矯正或使用AMCT脊椎矯正器矯正，再搭配軟組織的舒緩，若有需要則再配合復健科的電療或牽引，通常病人的痠痛在1至2週內可以很快緩解，再配合適當的脊椎保健操來保養，就可以跟腰痠背痛說再見了。

現代人使用電腦的情形越來越普遍，相信未來也只會更普及，使用電腦的時間會更長。因此，為了避免因使用電腦造成的病痛，養成良好的使用習慣，定期到醫院做身體檢查、接受專業的治療，相信就能遠離因使用電腦造成的酸、麻、痛。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP