



養和醫院物理治療師  
羅家儀

提起職業安全，很多人都會聯想到戶外工作時因工受傷而需要長時間休息，其實，在室內工作、長時間姿勢不良，日積月累下亦會令身體受傷。今期辦公室工作時「因工受傷」。

撰文：黃敬寧 攝影：楊耀文、李宇家 設計：林彥博

## ✘ 不正確坐姿

**1 頸膊和手肘不適：**是因為工作桌上的鍵盤和滑鼠所擺放的高度不正確，而導致肩膀「縮起」；還有當長期處理案頭工作，而手前臂又缺乏適當承托，就會引致頸、肩、膊過勞。長時間的鍵盤輸入而又缺乏手肘和手腕「拉筋弛地」運動，亦會引起類似「網球肘」的痛症問題。

**2 腰部不適：**如果辦公椅未調較至合適的高度而令員工彎腰工作、辦公椅未能提供舒適的腰部承托，或長時間坐着亦會令腰部不適。

**3 手腕不適：**手前臂或手腕沒有軟墊承托，會導致頸、肩、膊過勞。

**4 下肢肌肉痛楚：**如果辦公椅和辦公桌的高度不正確，引致下肢過度彎曲，或出現「吊腳」的情況，都會引致下肢不適。



## ✓ 正確的坐姿

**1 調較電腦屏幕的位置和距離，**眼睛和屏幕的視距為三百五十至六百毫米，視線向下望約十至二十度，令眼睛能夠舒適地向前望。調較文件架的位置和距離，以防頭部需要長時間向前彎或向側彎。

**2 調較鍵盤的高度及斜度，**手肘在鍵盤工作時，手臂應能放鬆垂在身旁，手肘所屈曲的角度應為八十至一百度之間。

**3 調較椅背的高度，**座椅靠背要舒適，令腰背挺直。座位深度要合適，膝後應留有空間。應付長時間案頭工作時，需以「手靠」承托手肘，令頸、肩、膊放鬆。

**4 手臂應能放鬆垂在身旁，**手前臂或手腕有軟墊承托，減少壓力；還應選擇適合的滑鼠工具輔助工作。

**5 桌下亦應有足夠的空間，**讓腳部伸展，改善血液循環。



## 九式熱身紓緩腰頸痛

羅家儀說，各行各業人士適宜在工作前，抽十至十五分鐘進行熱身動作，可放鬆緊張的肌肉，改善血液循環，減少肌肉疲勞及痛楚。以下的動作可以重覆進行。

### 第一式

頭向肩膀兩側慢慢下移，伸展頸部兩側肌肉及軟組織。



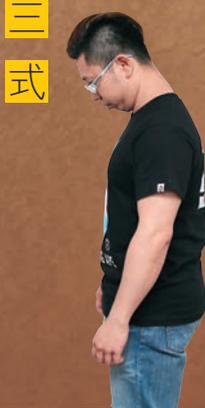
### 第二式

頭向左右兩邊轉，舒緩頸部兩側肌肉。



### 第三式

頭部向前垂下，伸展頸後肌肉及軟組織。



### 第四式

頭向後仰伸展，可令後頸放鬆。



# 注意職業安全 保健康

## 2/ 蜷曲致腰痛

白領坐在辦公室工作理應較為舒適，為何仍會腰酸背痛？羅家儀說，瑞典籍骨科醫生Alf Nachemson的研究報告顯示，大部分人無論是坐着還是站立，只要身體長時間彎曲，例如：上半身俯身在桌上而背部彎曲，便會導致腰部椎間盤壓力增加。長期保持不良坐姿或站姿，有機會引致腰痛。因此挺直胸膛，保持正確的姿勢是非常重要的。

## 3/ 運動助康復

才慢慢恢復適量的活動。腰背痛患者應待炎症消退後，

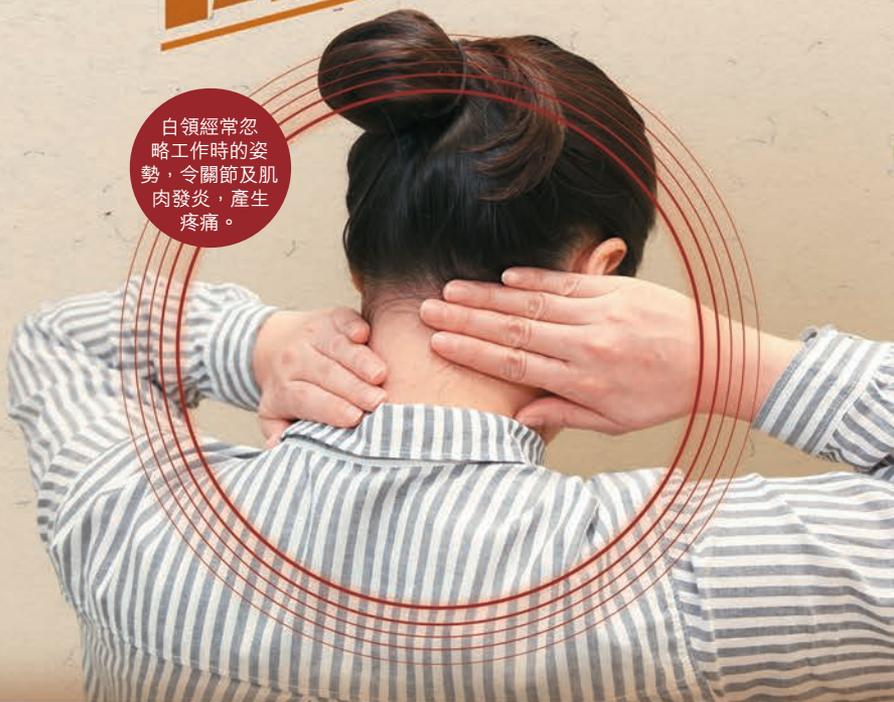


腰背痛是否需要長時間休息？羅家儀說，一般人都會誤解椎間盤突出，病情就一定非常嚴重，要長時間臥牀休息。

其實，研究報告顯示，五十歲以上沒有背痛人士中，接受腰部磁力共振檢查後，有四成人因為退化而有椎間盤突出的情況。如果脊椎沒有骨折或嚴重移位，科研顯示，嚴重腰背痛患者適宜臥牀休息三數天，就應進行適量活動如步行，過長休息會導致肌肉萎縮，阻礙康復。

若能儘早介入治療及改善姿勢，有助早日康復，縮短病假日期。病人亦應遵照醫生指示服用適量的止痛藥，不應進行劇烈運動。待炎症消退後，才慢慢恢復適量的活動，如簡單的步行及一些熱身動作。再進一步逐漸開始鍛鍊軀幹肌肉力量，然後進行體能訓練，例如帶氧運動。

白領經常忽略工作時的姿勢，令關節及肌肉發炎，產生疼痛。



第九式  
雙手伸直借力輔助，雙腳腳掌貼地壓腿，可拉大腿及小腿肌肉。



第八式  
雙手放後背並緊握往後拉，可伸展肩膊、前胸及上肢。



第七式  
一手環抱肩膀，另一手把手肘往下拉，舒緩肩膀。



第六式  
雙手舉高並緊握，然後向右侧往下壓，返回原位，再向左侧往下壓，可伸展肩膀和腰側肌肉及軟組織。



第五式  
手肘向天，另一手把手肘往下壓，伸展肩膀肌肉。

