

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午
14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

上班族長期使用電腦 造成的肩頸問題

修訂: 2022/10/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

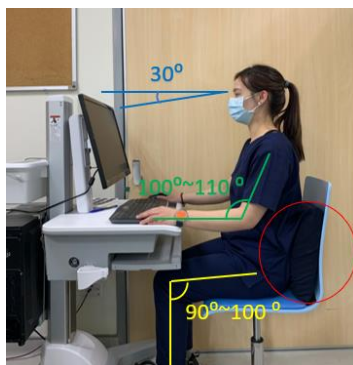
馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 詹惠琳

上班族每人桌上一台電腦，上班時間坐在電腦桌前辦公，下班休息時人手一機，滑臉書玩手遊.....，長期的姿勢不良引發肩頸痠痛、肌肉緊繃，甚至造成頸椎椎間盤突出、退化生骨刺、壓迫神經，出現手麻的情況。

甚麼是不好的姿勢? 1.螢幕過高或過低，使得眼睛沒有平視前方。2.過高的工作檯面，讓人不自覺聳肩。3.專注地看著螢幕時，忘記自己像一隻烏龜一樣下巴前凸。這樣駝背、下巴前凸的姿勢，常常導致肩頸肌肉不平衡，前側頸部深層肌群及背肌無力，而胸肌及後頸部肌群太緊。

好的姿勢應該如何呢? 大腿平行地面腰部放置靠枕支撐，才不會彎腰駝背；前臂平行桌面，手肘角度約略大於 90 度，避免聳肩；眼睛平視往下 30 度為電腦螢幕的適當高度。



做甚麼運動能改善肩頸問題? 如前面所說，肩頸肌肉不平衡，是因為前側頸部深層肌群及背肌無力，而胸肌及後頸部肌群太緊。因此適度的訓練頸部深層肌群以及訓練背肌是有必要的，適度伸展後頸部肌群及胸肌也能改善肩頸的不舒服。

1. 頸部深層肌群運動: 在躺姿、坐姿、站姿都可以練習收下巴的動作。動作停留 10 秒，重複 10 次。



2. 背肌運動:

- (1) 趴姿下，手拿水瓶或啞鈴，將水瓶抬離床面，重複 10 次。
- (2) 練習肩胛後縮，將兩側肩胛骨夾緊，停留 10 秒，重複 10 次。



3. 後頸部肌群伸展:

- (1) 頭部側邊伸展，以手帶動到緊的位置，停留 15 秒，重複 5 次。
- (2) 頭部斜向伸展，頭往左或右 45 度方向轉再低頭，以手帶動到緊的位置，停留 15 秒，重複 5 次。



4. 胸肌伸展: 手肘 90 度，上臂平行地面，靠牆伸展，停留 15 秒，重複 5 次。



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~