上班族肩頸硬梆梆~痠痛知多少?

姿勢要正確，肩頸不痠痛

您是否有時候頸部到上肢會出現一陣酸麻感？注意了~或許跟您的姿勢不良有很大的關係！**其實很多上班族都有類似的問題，常常在電腦桌前坐太久姿勢不知不覺偏移，一旦習慣這些不良的姿勢，慢慢的會變成一個常態，等到肩頸痠痛甚至壓迫神經導致上肢症狀出現問題時往往為時已晚**，不過不用太擔心，只要從生活中將姿勢調整回來，肩頸痠痛問題是可以改善的。

健康小叮嚀

長時間肩頸緊繃、轉動酸痛，就要盡速就醫查明原因，以避免因脊髓損傷導致四肢癱瘓等嚴重後遺症！

造成姿勢不良的原因有哪些 ▸

1 長時間使用電腦

當您專注使用電腦的時候，眼睛會不自覺離銀幕越來越近，長時間可能出現駝背的姿勢，這也是很多上班族引起症狀的最大原因。

2 長時間低頭使用3C產品

長時間低頭的姿勢盯著螢幕容易緊繃，尤其是滑手機的話，由於手機顯示的字體較小，更容易使症狀加劇。

3 趴在床上閱讀或使用3C產品

趴在床上從事上述行為時，此時您的頸部被迫處在一個過度伸直的狀態，時間一久症狀隨之而來。

4 辦公室的環境擺設問題

身為上班族的您可以留意一下每天工作的座位，電腦螢幕擺放的位置、書寫的空間、桌椅的高度等，如果擺設不當，都有可能影響姿勢，所以在整理工作環境時，前後的距離或高度都是需要考量的細節。

5 枕頭的高度

在睡眠中會長時間固定姿勢，當枕頭太高或太低時就有可能引起肩頸酸痛甚至落枕的情形。

6 視力問題

當您的視力出現問題時就有可能在平常的作息中影響到姿勢，尤其是常常閱讀或使用電子產品的患者。

資料來源 ▸ 衛福部國民健康署、博仁綜合醫院、Rawpixel

上班族肩頸硬梆梆~痠痛知多少?

認識肩頸痠痛的原因：

肩頸痠痛是指後腦根部、頸部至肩胛骨部位間的疼痛。

1. 肌肉疲勞
2. 血液循環差
3. 神經曾受過傷害而引起

肩頸痠痛主要是... ▸

頸部拉傷及扭傷

因肌肉或韌帶傷害所引起，多為長時間姿勢不良或突然受到牽扯而受傷。

肌膜疼痛症候群

長時間使用電腦或維持某一固定姿勢而引起的疼痛，往往會傳導至後腦、頭頂、前額、眼眶、手臂等位置。

退化性關節炎

又稱骨性關節炎，俗稱骨刺，頸椎因種種原因而退化或長出骨刺，神經的通道變窄，常見的症狀為頸痛或頭痛。

感染腫瘤

體重減輕、局部骨頭劇烈疼痛或脊髓神經壓迫等現象時，要特別小心注意！

頸部椎間盤病變

多發生於35至54歲中年人，症狀為頸部或肩胛骨中間之疼痛。

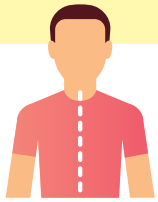
資料來源 ▸ 衛福部、博仁綜合醫院、Rawpixel

小叮嚀 ▸ 預防勝於治療，肩頸痠痛大部分是因為壓迫到神經導致症狀出現，平時生活習慣及姿勢就要注意可以避免痠痛問題的發生！

上班族肩頸硬梆梆~痠痛知多少?

預防肩頸痠痛有撇步：

1 正確的姿勢



時時注意保持正確的姿勢。

2 頸部伸展運動

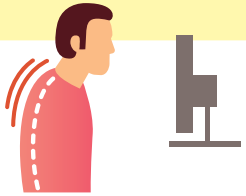
每小時至少起身做頸部伸展運動3-5分鐘。

3 規律的運動

保持規律的運動習慣。

- 5 每週運動5天。
- 3 每天運動30分鐘，可分段進行，但每次應超過10分鐘。
  (舉例：15分鐘2次、10分鐘3次)
- 1 運動時心跳達到110。
  (因人而異，有些人走路就可達到，有些人要稍微健走、慢跑)

4 少用3C產品



減少連續長時間看電視或使用3C產品。

5 背包不過重

- 背包不過重。
- 並以正確方式提抬重物。

健康小叮嚀

異常的姿勢嚴重會導致頸椎錯位甚至壓迫到神經，上肢的神經來自於頸椎，自然就會出現手臂甚至到手指頭酸麻等症狀。以上肩頸痠痛的預防辦法可以幫助減緩痠痛問題，如果仍然沒有改善就要盡速就醫查明原因。

資料來源 ▸ 衛福部、博仁綜合醫院、Rawpixel

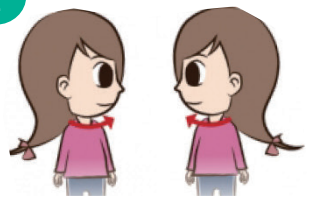
上班族肩頸硬梆梆~痠痛知多少?

上班族一起動起來~舒緩肩頸痠痛

每天打電腦、用手機，您是否也常覺得肩頸僵硬呢?花錢按摩只能獲得短暫的舒緩，下面幾個伸展小撇步幫助您舒緩肩頸，趕走惱人的痠痛~~

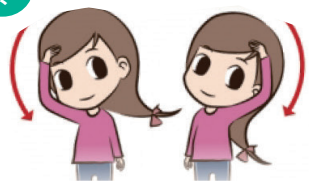
1 轉動頸椎

平行轉動45度，停留5 6秒，左右交替。



2 左右點頭

將頭分別往左右肩靠攏，停留5 6秒，左右交替。

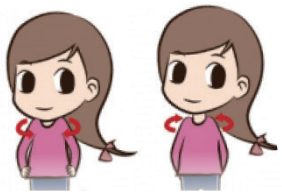


3 揮動雙肩

雙手往上伸直舉起，左右搖擺，在前後揮動。

4 前後聳肩

將雙肩聳起，往前後轉動，活動關節。



5 肩部伸展

左手舉起置於腦後，手肘自然下垂，右手扶著左手肘輕拉伸展，再換邊伸展。

6 肩胛骨內夾

背部挺直，肩胛骨往內夾維持7秒鐘，再慢慢放鬆約3秒鐘，反覆10次。

資料來源 ▸ 衛福部國民健康署、恆春基督教醫院、博仁綜合醫院、Rawpixel

只要每隔1個鐘頭就在座位上動一動，避免長時間維持相同姿勢，讓血液循環順暢，就能減輕肩頸的負擔。在電腦前的您也趕緊動起來吧!