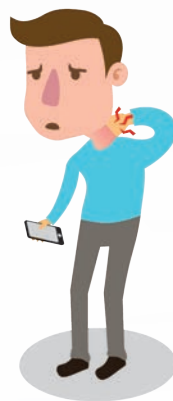


「肩頸痛」成香港第二常見痛症 低頭族高危

不論上班又或是午膳時，很多人都「機不離手」，長時期低頭看手機或保持同一工作姿勢，都容易令到肩頸肌肉勞損，造成肩頸痛。東華學院醫療及健康科學學院物理治療課程主任司徒佩玉教授表示，「肩頸痛」在香港已成為第二常見痛症，不想受肩頸痛困擾，就要留意工作姿勢和多做伸展運動。



頭部前傾 如放西瓜於頸

在辦公室工作的僱員大多離不開使用電子產品，不少人習慣把頭部向前傾，此舉會增加頭部的負荷。司徒佩玉教授表示：「頭部向前傾令頸後肌肉被拉緊得如橡筋，造成很大的負荷，等同頸部長期吊著一個西瓜。」當人們投入工作，長期保持這個姿勢，不知不覺便造成肌肉繃緊。僱員在下班後，會感到肩膀如石頭般堅硬，雖然經過一晚睡眠可令肌肉回復彈性，但長遠來說，有機會令頸椎生骨刺。她補充，一邊打字，一邊長時間偏側頭部，聳肩夾著電話通話，同樣是造成肩頸痛的成因，所以保持正確姿勢尤其重要。

司機廚師 亦是潛在患者

不要以為在辦公室工作才大機會患上肩頸痛，不正確的坐姿，或是長時間重複同一動作的職

業亦有機會患上肩頸痛等痛症，如教師、司機、實驗室技術員或廚師等。司徒佩玉教授舉例指出，曾有一名病人是中學教師，日常處理文書工作導致他的頸椎生骨刺，經過物理治療、針灸及中西醫療程也沒法改善肩頸痛，甚至跟頸椎相連的胸椎也有移位，變得如平板一樣，患者最後需接受放鬆緊張關節治療。

要預防肩頸痛，僱主可從工作環境著手，例如提供附有頭部靠枕的椅子加上高度合適的桌子，讓員工的上臂有承托，頭部保持自然位置，減低局部肌肉過度負荷。如出現持續肌肉抽筋及痛症，可尋求物理治療師或醫生的專業意見。

多走動助放鬆肌肉

職業司機亦可透過適當模擬駕駛訓練改善坐姿，而實驗室技術員因長期俯首觀察顯微鏡，導致肩頸痛風險相對增加，現在顯微鏡生產商相應推出較為符合人體工學的設計，有助減低患上肩頸痛的機會。

至於文職僱員，在同一位置工作大約一小時，應該有三至五分鐘間歇性走動放鬆身體肌肉。司徒佩玉教授表示，現在有些公司鼓勵站著工作，亦要注意地面的硬度及鞋履的舒適度，身體長期處於站姿，也有可能造成下肢勞損，因此公司可考慮工作輪替計劃，不同工作崗位需要使用到不同肌肉部位，讓員工可以有更多放鬆肌肉的機會。而且使用高科技產品工作時，也可調較較大的電腦螢幕字體和適中的光亮度，配合可調校的人體工學桌椅，以科技改善工作中的姿勢。

多做運動 定時伸展肌肉

每天多做運動，定時伸展肌肉，以下每個動作維持10秒至15秒，各動作重複三次，預防勝於治療。

伸展頸部動作

1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 回復原來姿勢。
3. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持10秒。
4. 回復原來姿勢。
5. 頭部再慢慢向下，直至頸後感到輕微拉扯，維持10秒。
6. 重複以上動作三次。



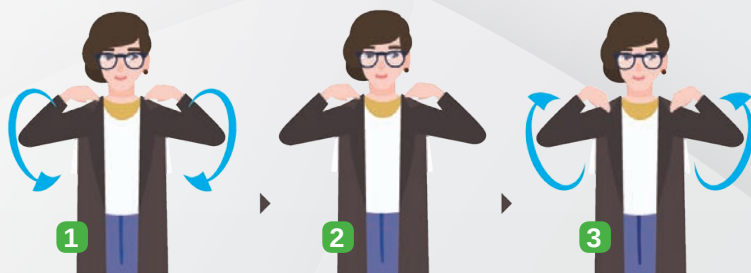
伸展肩頸及上背動作

1. 左手伸直並橫置於胸前，右手前臂緊扣左手手肘位置。右手向胸口施壓直至感到左肩膊輕微拉扯，維持10秒。
2. 回復原來姿勢。
3. 再進行右手伸展。
4. 重複以上動作三次。



伸展肩膊動作

1. 雙手置於肩上，慢慢向前轉10次。
2. 再慢慢後轉10次，嘗試進行關節較大幅度的旋轉動作。
3. 重複以上動作三次。



如想了解更多有關職業安全的資訊，請查詢：

職業安全健康局

電話：+852 2739 9000

電郵：oshc@oshc.org.hk

網站：www.oshc.org.hk