

新國民醫院葉芳瑜職能治療師以辦公室小運動，讓上班族遠離頭痛與肩頸痠痛



上班族在辦公室久坐，長時間使用電腦，容易有頭痛、肩頸僵硬等問題。而不正確的坐姿，除會增加頸肩部肌肉的負荷，時間久了，更會導致肌肉骨骼方面的疾病。面對這類辦公室中隱藏的健康小殺手，除了適時的休息外，還可以做些辦公室小運動，以避免肌肉骨骼的疼痛。

■收下巴運動

1.將身體挺直，肩膀放鬆，不要駝背，眼睛平視前方。（左圖）

2.收下巴往後平縮，輕點頭，會覺得頸部後方肌肉有被伸展拉緊，然後停1秒再放鬆，每次做30下。

（右圖）



■頸部伸展運動

1.採坐姿，兩眼平視，頭部開始緩慢轉向左方到底，到底後停住10秒。

（左圖）

2.再慢慢回到正中間，休息3秒後開始轉向右方，兩邊各重複做15次。

（右圖）



■頸部拉筋運動

- 1.坐在椅子上，身體挺直，左手向後抓椅背，右手放在左耳上，慢慢將頭部向右肩輕壓（左圖）。
- 2.接著換邊再做一次。

最後，要叮嚀久坐的上班族或長時間使用電腦的朋友，除了記得定時起來活動再繼續工作外，仍要注意工作姿勢。要避免長期的翹二郎腿坐勢，以免增加脊椎側彎或骨盆肌群肌力失衡的機會，建議坐姿以腳部自然垂放且有前後活動的空間。如已經出現肩頸和背部酸痛或者手指手腕麻痛等症狀，除了以上建議之外，請尋求復健科的專業治療並且適度休息。（文/葉芳瑜，新國民醫院職能治療師）

