電腦族，跟痠痛說再見

29 歲的陳小姐在電腦科技公司上班，每天工作與電腦、滑鼠、鍵盤為伍，下了班，還會花點時間上網，每天使用電腦超過六、七個小時是常事。過去肩頸偶而有些痠痛，但通常休息就會好。兩個月前，她接了一個專案計畫，每天加班，慢慢覺得肩頸痠痛的時間增加，頸部緊緊的，轉頭仰頭都不太舒服，去了幾次推拿，好像也沒多大效果，症狀好好壞壞，一兩個星期前，右邊手臂也開始覺得疼痛，滑鼠用久了更痛，讓她不禁開始擔心，會不會是腦中風的前兆、神經壓到或長骨刺之類的問題，朋友建議她到復健科看看。

聽完她的症狀，醫師幫她做了身體檢查，發現兩邊肩頸有多處的痛點，肌肉緊繃，但其他檢查都正常，沒什麼肌肉萎縮、感覺喪失或神經壓迫的徵象，診斷是「肌筋膜疼痛症候群」。

這類的肩頸疼痛在門診相當常見，診斷時除了可以依賴病史與身體檢查，必要時可以用影像檢查或神經電學檢查來進行鑑別診斷，這類肌肉疼痛或「肌筋膜疼痛症候群」，雖然不影響身體重要功能，卻會嚴重干擾工作、睡眠與生活品質。醫生要她少用一點電腦，但這似乎是不可能的任務，難道這類疼痛就是現代人的宿命？

持續性的固定姿勢，是這類肩頸疼痛重要的起因之一，而且時間越久，

肌肉一直處在緊繃狀態，會影響局部的血液循環，肌肉容易疲勞，有微小損傷時，也不易復原，不適的比例也隨之增加。看看周遭，長時間使用電腦的人比比皆是，慣常姿勢是頸部前屈、下巴往前、縮胸圓肩，有人滑鼠放得老遠，有人螢幕歪擺一邊，更別提使用手提電腦或者手機時，鎮日低頭聳肩。

電腦族要如何安心使用電腦，跟痠痛說再見呢？

以下提供幾個注意事項：

1. 注意工作姿勢。使用電腦時，螢幕要放在正前方，注意下巴回縮，頸部前彎角度不要太大，肩膀放鬆，滑鼠位置靠近身體。
2. 如果需要常常使用電話，切忌用脖子夾著話筒，可以考慮使用耳機式聽筒。
3. 視力不佳會影響頸部姿勢，四眼田雞族要確認眼鏡度數適當，也注意不要把螢幕擺放超過伸手可及的位置。
4. 至少每半個小時伸伸懶腰，換個姿勢，做一下伸展運動，活動活動筋骨，3-5 分鐘也好。

圖一、肩頸兩側的斜方肌負責聳肩的動作，鍵盤或者滑鼠位置太高時，會加重肌肉的負擔，以下這個動作可以適當伸展。

圖二、這個動作可以伸展上臂後方及身體側方的肌肉。

圖三、肩胛骨內側的菱形肌會因爲肩膀手臂前伸而過度伸展，以下動作可以讓它適時重獲活力。

圖四、前臂近端的伸側肌群，在操作滑鼠或鍵盤時，要持續用力以固定姿勢，這個動作可以伸展一下緊張的前臂肌肉。

復健部主治醫師　梁蕙雯