

線上聊天聊過頭 小心 RSI 上手！

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

隨著電腦日益普及，網路科技應用也日漸多元化，尤其以線上聊天軟體最為網友喜愛，能夠不限地區和朋友維繫感情，還可同時與許多朋友對話，因此許多人聊起來就欲罷不能，同個姿勢打了數個小時而渾然不知，時間一久，手指、手腕、手肘直到肩頸皆會開始感到酸痛，此時您可能就是罹患了“重複勞損症候群”(repetitive strain injury,RSI)。

重複勞損症候群指的是一種因長期重複使力的動作，而造成累積性創傷，如未經治療，雙手會不再靈活，甚至對工作及生活造成影響，如打字寫字困難、杯子拿不穩、門把轉不動等情形。因此，使用電腦時需注意別維持同個姿勢太久，每半小時可以做以下舒展操，預防重複勞損症候群的發生。

動一動：和朋友線上聊天，要如何一邊做伸展操？

解決 1： 伸指肌/曲指肌伸展

動作：

(1)在中場休息期間，可將手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重複 15 秒，再換邊操作。

(2)手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重複 15 秒，再換邊操作。



解決 2： 伸展伸拇指長肌

動作：

將拇指握住(如圖示)，手腕往下伸展，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 3： 伸展伸拇指長肌

動作：

每隔 1 小時，動一動；或利用直角牆，雙手做推牆動作，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 4： 肩頸伸展(1)上斜方肌 (2)提肩胛肌

動作：

(1)坐姿，右手抓住椅子右側，左手置於頭部上方，身體傾向左側，再用左手將頭部往左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

(2)坐姿，右手抓住椅子右側，左手至於頭部上方，身體傾向左側，頭側向左再轉往左邊，再用左手將頭部往下壓，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 5：電腦坐姿教育

動作：

坐立，臀部後靠椅背(或靠墊)，髖關節與膝關節彎曲 90 度，將椅子盡量靠近桌子，鍵盤高度約在可讓手肘彎曲 15~20 度的高度，螢幕高度約為眼睛平視往下 15 度的位置。

