

加班保飯碗 小心頸椎前傾等後遺症

個人化美式骨骼肌肉健診 發掘問題根源以預防 平日紓壓不妨仰天長「笑」或夜望星空

文/聯安預防醫學機構

金融海嘯襲捲全球，不少上班族為求保住飯碗，1人當2人用，加班成了家常便飯，不僅壓力大增，身體也因超時工作而出現警訊。香港地區因此出現「金融海嘯症候群」，根據當地媒體報導，因頸肩痠痛、頸椎前傾或移位而求診的患者激增了20%，尤其是在金融業或房地產仲介業工作的族群。根據聯安預防醫學機構2008年的統計資料顯示，肌肉痠痛、肢體麻木是受檢會員的七大主訴之一，在聯安的骨骼肌肉健檢中，有頸椎不適問題者以中年女性居多；若長期置之不理致神經系統受到壓迫，小心手麻無力會影響正常工作機能。金融海嘯已不只影響全球的經濟，連帶人體健康也受到威脅。聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士指出，上班族長期超時工作加上壓力，容易加重頸部、肩胛上方及背部肌肉的負荷，時間一長便會出現肩頸酸痛及腰背疼痛的累積性傷害。

解除頸椎負擔 檢查受力來源才能根絕

一旦發覺不適，白淳升建議，應檢視造成自己頸椎負擔的根源，是否長期姿勢不良，是否躺在床上看書；身體用力方式，是否遷就使用電腦（特別是筆記型）而易頭部前傾；同時還應檢查骨骼排列是否異常、歪斜；關節活動度、肌力、肌肉的延展性、韌帶或體重是否正常，以及睡眠品質是否良好，壓力有無過大等。白淳升強調，頸椎負擔過重而出現不適症狀，不會只是單一原因所造成，需整體加以檢視。個人化美式骨骼肌肉健診，就是考量個人不同需求而提供的，是一套量身訂製的「整體化」骨骼肌肉系統評估與治療建議。

超時加班 預防頸椎問題 三大 Tips 照過來

預防頸椎因長期超時工作而覺不適，白淳升主任建議採取下列三種方式：

Tip 1 調整桌椅螢幕高度，改善受力環境

工作時要有良好受力環境與用力模式，維持良好坐姿。通常桌子高度無法調整，因此，座椅可調高，桌下最好放置小板凳，以免雙腳因座椅調高而懸空，並且要靠近桌子，坐時重心放在後側，臀部坐到底、收小腹，下背頂住椅背（可以加放背靠墊），如此可使腰椎壓力減小；使用鍵盤時要能肩膀自然下垂，手肘彎曲約15到20度；桌上電腦螢幕和自己的距離約在50公分（有近視的人）到70公分（視力良好的人）左右，水平視線向下視角約15到20度，螢幕不可太低，以免頭部向下前傾。



Tip 2要有中場休息時間，投籃或抬頭，反向操作頸椎

若是外在環境如桌椅或電腦鍵盤、螢幕高度無法調整改善，則需要採取「中斷法」，也就是要「中場休息」，最好能夠每工作 1 個小時就起身活動或倒水，休息 5 到 10 分鐘，長時間低頭之後，要反向操作頸椎，不妨抬頭仰天長「笑」一下，或是下班時抬頭探探星空，有打籃球嗜好的人，更可以抽空投籃，每次投籃約 50-60 球，也能收預防改善之效。

Tip 3規律性的有氧運動，提升肌肉超時工作能力並紓解壓力

平時養成做規律性的有氧運動，例快走、慢跑、游泳等，不只能夠紓解壓力，還能讓肌肉迅速恢復疲勞，增加耐受力，提高應付工時拉長的能力。

當然，白淳升提醒，保持良好的生活習慣，讓睡眠充足而勿熬夜，少吃高油炸食物，避免飲食太過油膩，也是不可忽略的重點。