

電腦族手要煩惱 小心電腦手

文/聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您是否常用電腦？您以前打字一小時都不會累，而現在沒多久就容易出現手部酸痛、腫漲麻痺、甚至無力的現象？如果以上回答皆是，那您可能得了俗稱的“電腦手”。通常得了電腦手，是很難因為短暫的休息而恢復，久而久之甚至會產生肌肉沒力、柔軟度變差，出現連碗都拿不好的情形。因此，若您是經常使用電腦或手部經常過度使力的工作者，可以做以下的舒緩運動。

動一動 1：伸展伸指肌/曲指肌

問題：打鍵盤時，手臂很容易酸，怎麼辦？

解決：

在打鍵盤時是手臂在出力，因此可做以下動作伸展

(1)伸指肌群：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，重覆 15 次，再換邊操作。(圖一)

(2)屈指肌群：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，重覆 15 次，再換邊操作。(圖二)



圖一



圖二

動一動 2：伸展伸拇指長肌

問題：打鍵盤時，手腕很容易酸，怎麼辦？

解決：

因為手腕必需長時間出力，肌肉容易疲勞，因此可做以下動作伸展將拇指握住(圖一，圖二)，手腕往下伸展，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



圖一



圖二

動一動 3：訓練伸指肌 / 屈指肌

問題：平常可以做什麼運動預防電腦手？

解決：

爲了要增加工作時肌肉的承載力，平時的肌肉訓練是有必要的，動作如下：

(1)伸指肌群：手持啞鈴，手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，手腕向上用力（圖一），再慢慢放鬆，重覆 15 次，再換邊操作。



圖一



圖二

《電腦坐姿教育》

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

