

## 上班族午間趴睡，小心睡出酸痛

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

在繁忙又疲勞的上班生活中，許多人會把握午休時間趴在桌上小盹一會兒，以解除上班所帶來的疲累感並為下午儲備精力。等醒來時，除了臉上多了幾條紅紅的“睡痕”，往往也會發現手臂被壓的又紅又麻，或是感到上下肢麻痺。相信這樣的情景，對上班族來講一定不陌生，但您知道嗎？長期以來，不當的午睡姿勢對骨骼肌肉的危害可不小。

在桌上趴睡，容易因頭部扭轉太大，而造成類似落枕扭傷的情形。壓著手臂睡，會壓迫到手臂神經，雖然麻痺感過一陣子後就會消失，但若是持續如此，容易造成慢性的神經傷害；而且背部彎曲讓脊椎承受壓力太大，更是容易導致腰酸背痛。

最佳的午休方式是盡量平躺，但這種方法確實有執行上的困難度，因此建議上班族若一定要在桌上趴睡，可用小枕頭墊著額頭，臉部朝下，不要壓著手臂睡，並且注意椅子不要太高，以保護脊椎安全。當然，如果感覺到肩頸僵硬或手部酸麻已經持續一陣子了，建議可以做一次完整的骨骼肌肉檢查，徹底找出酸痛的來源；或是在睡醒後，做以下簡單的運動，以舒緩肌肉的負擔。

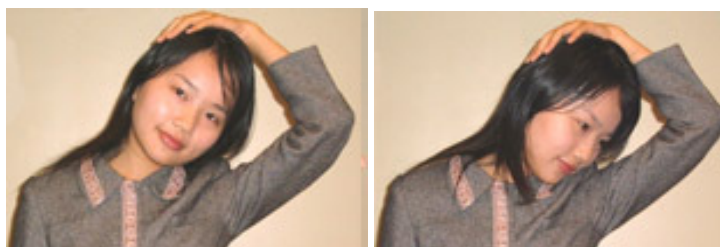
### 動一動 1：肩頸伸展

**問題：**一覺醒來，肩膀僵硬，脖子覺得酸酸的不太舒服

**解決：**

(1)上斜方肌：坐姿，右手抓住椅子右側，左手置於頭部上方，身體傾向左側，再用左手將頭部左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。(圖一)

(2)提肩胛肌：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。(圖二)



(圖一)

(圖二)

## 動一動 2：伸指肌 / 曲指肌伸展

**問題：**睡醒的時候，總會覺得手麻麻的，連打鍵盤都會覺得無力

**解決：**

(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，重覆 15 秒，再換邊操作。(圖一)

(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，重覆 15 秒，再換邊操作。(圖二)



(圖一)



(圖二)

## 動一動 3：腰部扭轉

**問題：**彎腰趴著睡，容易腰酸背痛

**解決：**

(1)身體側旋轉，兩手抓住椅背。兩腳不可離地面，維持 20 秒後換邊。(圖一)

(2)體側伸展：右手插腰，左手上伸。身體向右侧彎，維持 20 秒後換邊。(圖二)



(圖一)



(圖二)