

## 骨骼肌肉健診，揪出酸痛源

工商時報 2005/08/28

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問白淳升博士

李先生，32歲，竹科工程師，工作型態使然讓他平日大部份時間都與電腦為伍，使用電腦動則長達10-12小時，由於右手使用滑鼠過度，右肩頸開始感到酸痛及緊繃，也因肌肉緊繃而常常落枕。李先生原本不以為意，只尋求民間推拿或自行塗抹止痠痛藥膏來暫時解決酸痛，症狀卻還是持續發生，嚴重時電腦無法使用太久，工作因此也開始受到影響。在經過二度空間數位攝影動作分析的骨骼肌肉健診檢查後，徹底瞭解李先生的不正確姿勢與習慣並進行矯正，李先生目前使用電腦時會注意適度休息並做身體伸展運動，椅子與電腦的距離也調至最適當的距離，疼痛症狀也因此不再發生。

一提到上班族，腦海中浮現的就是工作累得直打呵欠、伸懶腰、槌肩按頸...等畫面，的確沒錯，現代的上班族因工作環境使然，特別是工作環境電腦E化之後，相同的不變姿勢、長時間的重覆動作，讓大部份的上班族十之八九的骨骼肌肉健康都出了問題！這些上班族的老毛病，讓您長期感到肩頸酸痛、腰酸背痛，到最後實在痛到無法工作，才會來就診。從臨診經驗中發現，國人一感到不適，還是有不少人習慣求助於民間療法，任由身體被「整來整去」及貼個痠痛藥膏了事，雖然可以暫時感到疼痛減緩，求得一時舒適，但由於沒去瞭解真正的病因，在根本問題沒解決之下，經過一段時間又再次「病發」，這樣的痠痛問題就成了真正的老毛病！

骨骼肌肉方面的問題是各種常見的慢性病的其中一項。現代人坐姿不良、缺少運動、再加上各種有形無形的壓力都會導致各種骨骼肌肉問題。肩頸痠痛、腰酸背痛及關節疼痛等骨骼肌肉病症已經成為現代人的夢魘之一。尤其上班族長時間的坐立，加重頸部、肩胛上方及背部肌肉的負荷，而造成肌肉疲乏的結果，此時，若無適當的休息調適，則容易使肌肉緊縮，柔軟度變差，工作上的壓力，更會加重上述的徵狀，長期下來，則會出現肩頸痠痛及腰背疼痛的累積性傷害。

上班族工作忙碌、壓力大，在外衝鋒陷陣，一回到家就立刻變成沙發族，沙發族們往往使用不當姿勢躺著看電視而不自知，卻造成骨骼肌肉更大的傷害如此一來就容易導致脊椎側彎問題。此外，一些身體的潛在因素，例如：肌力不足，肌肉間伸展失去平衡，骨骼排列異常與關節不穩定等，都是可能造成骨骼肌肉傷害的危險因子。

在此，建議上班族平常工作時，同一姿勢勿維持太久，每隔一小時，起來做做伸展運動，如此簡單的方式即可避免酸痛上身。而本身已有骨骼肌肉問題者，不妨可藉由骨骼肌肉健診來檢視骨肌問題。骨骼肌肉系統健診是以每一個獨立的個體為對象，而非單一疾病問題，提供一套量身訂製的“整體化”骨骼肌肉系統評估及治療建議，以期發現影響其行使日常功能性活動的潛在因素。

### 檢測內容

1. 問診--了解過據病史及現存骨骼肌肉問題
2. 動、靜態數位攝影--姿勢、動作分析
3. 理學檢查--骨骼排列、肌肉力量、柔軟度、關節穩定性等檢查
4. 說明檢測結果，給予治療建議

### 骨骼肌肉健診適用對象

1. 目前已有骨骼肌肉系統方面問題者，如有姿勢不良、脊柱側彎、肩頸痠痛、腰酸背痛、關節疼痛、運動傷害、網球肘或高爾夫球肘等現象者。
2. 工作重複性動作高者，如資訊工程師、舞蹈表演者或音樂家等。
3. 目前從事的休閒活動類型為爬山、跑步或高爾夫球者。

4. 想要了解自己骨骼肌肉系統狀況者。