

正確用滑鼠 預防雞爪手

姿勢高度有誤 小心電腦良伴變成羈絆

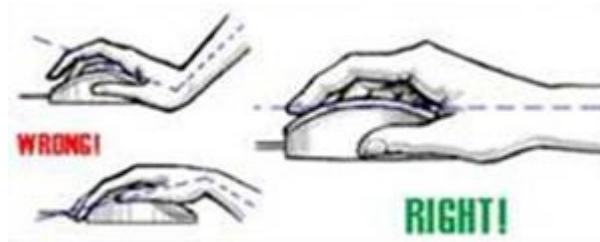
本文出自：聯安預防醫學機構 編輯部

日前媒體報導有人在網咖流連 3 天 3 夜，以肘當枕，結果傷到手臂上的神經，導致手指僵硬無力彷彿「雞爪」一般，除需進行神經減壓手術，還需要長期電療復健。

雖然電腦已是現代人不可或缺的隨身要件，工作也好、娛樂也罷，滑鼠在手，天下盡在指掌之間。只是對過於沉迷於網路空間或需要長時間使用電腦工作的人來說，如何採取正確姿勢，避免錯誤受力環境，預防過度使用造成手腕、手肘或肩頸肌肉的傷害，卻是一門必修的功課。

現代電腦一族最常出現的問題，大多在腕肘、肩頸與下背部，聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升指出，主要是和用力方式與用力環境，以及螢幕、坐椅高度與鍵盤、滑鼠的相對位置有關，特別是可攜式的筆記型電腦，更容易造成腕、肘和肩頸受力不當，臨床上常見需要長時間(每天連續超過 12 小時)使用筆電且工作壓力大的女性受檢者容易出現這方面的問題。白淳升表示，因為先天性結構問題，女性韌帶比男性要鬆，加上通常缺乏運動，肌肉比較無力，再加上使用筆記型電腦時往往牽就設備，螢幕與鍵盤高度的位置不對，常需頭部向前傾斜、聳肩施力，以致出狀況者比男性更為普遍。

常見問題出在頸椎、腰椎重心往前，頸部與下背部壓力大，肌肉負擔重，肩頸腰背容易痠痛；而且使用滑鼠時並非移動肩膀，而是前臂固定不動，只有手腕不停轉動，底下若是再墊著滑鼠墊推波助瀾，更易因用到的都是小肌肉，時間一久就容易疲勞，可能造成正中神經受到壓迫，出現手部第 1、2、3 指麻而無力或疼痛難耐的腕隧道症候群相關症狀。



調整電腦桌椅高度 改善受力環境

正確的電腦置放位置與坐姿如下：

step 1. 電腦螢幕中心點高度約為眼睛平視往下 15 度的位置。

step 2. 坐姿為臀部、下背往後靠在椅背(或背後靠墊)上、縮小腹，髖關節與膝關節彎曲 90 度(踩不到地時可在腳下墊張矮凳或箱子)，將椅子儘量靠近桌子。

step 3. 鍵盤與滑鼠同置於桌面，坐椅調整為約在可讓肩膀輕鬆平放手肘彎曲 15~20 度的角度，使用滑鼠時是肩膀移動而非只動手腕。



積極強化指、肩、頸的肌耐力 預防有方法



二、胸小肌伸展、前鉅肌肌力訓練

利用直角牆，雙手置於兩側，縮小腹、下巴，身體往牆角移動直至感覺前胸緊繃，停留約15秒，緊縮肩胛再將身體反推，回到原來姿勢，重複10次。



三、肩外旋肌伸展(托肘拉肩)

將右手放置於左側肩膀上，右手臂保持水平，用左手握住右手肘往左側拉，直至感覺緊繃，每次停留15秒，重複10次，再換邊操作。

