

TV版

預防 3C 症候群 頸部 手部多伸展

智慧型手機用戶及上網人口數逐年成長，民衆長時間低頭滑手機或使用電腦，因維持相同姿勢且缺乏運動，容易造成肩頸疼痛、頸椎退化、手部酸痛疲勞等疾病，甚至出現睡眠障礙。其實，透過伸展操有助於舒緩肩頸和手部肌肉的壓力。

整理／羅怡如 攝影／余秀萍 示範／葉韋均 Wilson

資料來源／台北市衛生局、台北市立聯合醫院中興院區、肝病防治學術基金會暨財團法人全民健康基金會



長時間操作手機、電腦，因為光線不足、姿勢不良，易造成手部、頸部緊繃、僵硬、酸痛等現象。

Part 1 頸部篇

你有「烏龜頸」嗎？打電腦、滑手機，要注意姿勢正確，二不五時休息一下，以免「烏龜頸」上身，不只影響外在，還會導致肩頸不適、或是手部酸麻。醫師指出，只要好好調整姿勢，做做頸部、手部伸展操，就可以改善症狀。

預防「烏龜頸」

什麼是「烏龜頸」？台北市立聯合醫院中興院區復健科指出，越來越多人因長期使用 3C 產品姿勢不正確，造成頸部向前傾、背部拱起，從側面看就像烏龜探頭般，形成俗稱的「烏龜頸」，不僅難看，也影響頸椎健康。除了久坐辦公桌的上班族外，也有不少家長帶著發育中的孩子到門診，希望能矯正姿勢。

人體維持頸部直立，主要是靠肌肉支撐。「烏龜頸」對頸部造成極大負擔，

容易使得頸部肌肉力量分布不平均，當脖子向前伸時，後面肌肉會用力，長期處在緊繃狀態，便會引發病灶，像是肌肉拉傷、肩頸痠痛等。

此外，當頸部肌肉一直被往下拉，骨頭與骨頭之間的軟骨「椎間盤」會承受不了此壓力。椎間盤的功能宛如彈簧，讓頸部可轉動彎曲，若長時間被肌肉拉扯擠壓，會漸失彈性，像被壓扁的麵包一樣，往某一側邊凸出，擠壓到一旁的神經，便會引發肩頸、手臂有酸、痛、麻的現象；或是無力、感覺異常，有些人會覺得頸部、手臂有水在流或螞蟥爬過的感覺。

預防「烏龜頸」上身，使用 3C 產品要保持正確姿勢，打電腦要挺直背部貼椅背，鍵盤放置高度與前臂平行，下巴收起，視線平視略往下，隨時提醒自己身體不要越來越往前傾。但姿勢再怎麼正確，持續時間過久都不好，應每半小時稍微動一動。

正確的坐姿

- 電腦螢幕頂端的高度與視線平行或朝下約一〇度位置。
- 下巴微收，頸部避免過度前彎。
- 上半身略微往後。



- 選擇適當高度的扶手，讓雙手擺放，肩膀放鬆。
- 椅背的角度約九〇～一〇〇度間。



- 每坐下半小時到一小時，就應起身動一動。



頸部伸展操

頸部長期緊繃，要適度伸展放鬆。利用零碎時間做做頸部肌肉伸展，對鬆弛肩頸部有一定作用。

一、側向伸展

1. 右手放在左側頭部，將頭按壓向右方，停留五秒，重複十次。



2. 反之，左手放在右側頭部，將頭按壓向左側，重複同樣動作十次。

小提醒

- ★ 伸展運動要慢慢做，伸展到極限後，停留五秒，然後放鬆。
- ★ 所謂伸展到極限是感到肌肉有點緊，但不可有不尋常的疼痛，更不可感覺麻。

二、左右轉頭

1. 面向前方，頭擺正。



2. 頭往左側轉，幅度拉大以不痛為原則。反方向，重複同樣動作。



三、收下巴

1. 靠牆站立，將頭、頸、背部往後貼近牆面，避免前傾。
2. 兩眼平視、收下巴，感到微微酸痛就可以。



四、推頭

1. 先將右手貼在頭的右側，稍微用力推頭，感覺頭部也反推回去，注意頭部保持居中。反方向，重複同樣動作。



2. 將兩手交握，枕在頭後，手掌稍微用力往前推，感覺頭部亦往後頂與之抗衡，頭部保持居中。



3. 用單手推額頭，感覺頭也往前頂，停留十秒，以上動作，頭部皆保持居中。



熱敷

Tips

「烏龜頸」症狀可大可小，姿勢不良，可以靠意志力調回來，好好調整姿勢，肩頸肌肉酸痛就不會更嚴重。但若出現神經壓迫症狀，就必須做醫療處理。建議從復健開始，通常會做俗稱「拉脖子」的治療，做頸椎牽引，適當解除神經壓迫，配合自我調整姿勢，平均約一至三個月可改善。如果三個月至半年都未見改善，可能需要進一步處置、檢查，甚至手術來解決。

針對肩頸部僵硬也可多熱敷，利用熱敷墊或熱水袋，一天熱敷頸部二至四次，對改善初期肩頸酸痛有所幫助；冬天可用暖暖包替代，但記得不要敷到睡著，以免燙傷。



Part 2 手部篇

一般上班族或是電腦族，長時間操作手機、滑鼠，因為姿勢不良，加上缺乏運動，造成手部肌肉長時間緊繃而出現僵硬、酸痛等現象，甚至會出現所謂的「腕隧道症候群」，若未改善，可能會進一步造成惡化。

滑鼠指不上身

腕隧道症候群 (Carpal tunnel syndrome) 就是俗稱滑鼠指、電腦手，腕隧道症候群是常見的上肢神經疾病。腕部的韌帶和腕骨之間有一個空間稱為腕隧道，該空間內有一條重要的神經，稱為正中神經。當正中神經於腕隧道中受到壓迫時就會造成手指感覺異常，



長期使用電腦且姿勢不良，會增加罹患腕隧道症候群的風險。

如：手指麻麻的，或造成手的抓握沒有力量。大多數的人會以為自己睡姿不良壓迫手腕或因維持同一姿勢所致，初期甩一甩就可以減輕症狀，而延誤就醫。

腕隧道症候群初期大拇指、食指、中指出現麻痛感，症狀會在夜間時加劇；中期則出現持續性手指疼痛麻木，像是扣釦子、拿杯子等細微動作出現障礙，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀；後期大拇指根基的肌肉消瘦，造成伸展困難，手部感覺逐漸喪失。

要預防手部僵硬酸痛症候群，除了在日常生活中保持良好姿勢，避免維持同一姿勢超過三十分鐘，適時活動一下並做手部伸展操來活動筋骨，放鬆肌肉。

手部伸展操

要擺脫滑鼠指、電腦手的困擾，做做手部保健小運動，可以避免腕隧道症候群喔！

一、手指碰觸運動

1. 雙手手肘彎曲、手掌朝前，把手指往手心彎曲，指尖剛好碰到手掌邊，吸氣。



二、手指拉直運動



2. 手指打直時，吐氣，重複十次。





三、手腕肌腱伸展運動

1. 左手往前平舉與肩膀一樣高，掌心往上，吸氣。



1. 左手向前伸直平舉，手掌向下，吸氣。

2. 用右手把左手的手指一根根往後扳，每扳一根手指時，吐氣，手指回復原位時吸氣。



2. 將雙手打開時吐氣，保持伸直的狀態五至二十秒。



四、握拳運動

1. 將雙手伸直平舉，掌心相對，握拳吸氣。



3. 換手，重複相同動作。

2. 用右手將左手手掌往下扳，同時吐氣，保持五至二十秒。



Tips 按摩

腕隧道症候群的治療方式是依據疾病嚴重度，包含減少手腕部活動、穿戴護腕、暫時性服用止痛藥、局部注射藥物、手術治療等。若因工作需要頻繁使用手腕部的人更要注意，唯有早期發現才能早期治療。

針對過度使用電子產品造成的「滑鼠指」、「電腦手」，按摩手上的大魚際穴可消除手部疲勞。大魚際穴在大拇指下方，肌肉隆起之處，按摩時，可以用另一隻手的大拇指在大魚際穴附近畫圓推動，或雙手大魚際穴互相敲擊，至掌側發熱即可。按摩的力度要適中，每天一至一次。