

預防肩頸痛

肩頸痛是上班一族最常見的問題。大家長期窩在電腦前埋頭苦幹地工作，加上繁重的工作量和壓力，令大家處於緊張的工作狀態下，每天如是，怎能不令全身的肌肉長期緊繃？大家只顧工作，忽略工作姿勢的重要性；長期坐視不理，只會令肩頸及肌肉受壓，導致勞損。

勞損的成因:

不良日常及工作姿勢	例子
× 身體向前屈曲及頭部過分前傾	長期近距離窩在電腦前
× 長時間「低頭族」	經常低頭望鍵盤
× 長時間持續側頸	經常「夾電話」工作

不良姿勢會令頸椎承受額外的壓力，令肌肉筋膜的負荷增加。大部分上班一族長期由於缺乏運動，所以經常出現以上問題，如果再加上情緒緊張，不但會令背部及頸部的組織受到傷害，還會導致痛楚，影響睡眠和工作表現。如可在工作和日常生活中做適當運動及伸展運動，不但可減輕頸部肌肉的疼痛和繃緊、改善關節健康，還可預防及徹底治療肩頸痛。

預防小貼士:

功能	動作說明	
頸部伸展: (前/後)	<ul style="list-style-type: none"> - 慢慢地向後伸展頸部，眼望天空 - 一隻手輕輕地放於前額以作協助 - 感覺到頸部前側的肌肉伸展便可停止，維持此姿勢 10-30 秒 	<ul style="list-style-type: none"> - 慢慢地向前伸展頸部，眼望地下 - 一隻手輕輕地放於後腦以作協助 - 感覺到頸部後側的肌肉伸展便可停止，維持此姿勢 10-30 秒
頸部伸展: (左/右)	<ul style="list-style-type: none"> - 慢慢地將左耳靠向左肩，左手輕輕地放於頭部右側協助 - 感覺到右側頸部肌肉伸展即可 - 維持此姿勢 10-30 秒，然後可換另一邊重複 	
上背與肩部伸展	<ul style="list-style-type: none"> - 將雙臂伸直平舉，手腕向內轉，使手心朝外，然後雙臂交錯並將十指交扣 - 將雙臂前推，姿勢如將背弓起。頭部放鬆，並收縮腹部肌肉 - 維持此姿勢 10-30 秒，放鬆並回復至起始姿勢 	

- *備註: 1. 每個動作可重複二至三次，可於早晚不時進行，工作時亦可。
 2. 伸展的幅度應以不引起疼痛為準則，切記做所有動作時一定要緩慢，同時保持呼吸暢順。
 3. 如肩頸痛仍未能得到舒緩，請立即停止，並洽詢專業醫療人員。

相信大家都希望遠離肩頸痛的問題，但我們必須先處理問題癥結。首先，工作上必要改善不良的姿勢和避免長時間固定不動，另在生活上可放鬆一點，每天維持恆常運動以紓緩壓力。建議每隔半小時到一小時作適當的休息及伸展動作，不但能趕走肩頸痛，還可為身心帶來最大裨益。