

HONG KONG

www.elle.com.hk

# ELLE

300<sup>+</sup>  
XMAS  
GIFT  
GUIDE

DECEMBER 2018 NO.374  
HK\$40 人民幣四十元正

Tiffany  
Young  
女力時代

2019  
12星座  
愛情必勝攻略

為肌膚脫毒  
浪漫派對月色彩妝

# HOLIDAY STYLE Issue



9 771018 114805





Office 空間狹窄，雙臂無法伸展在桌上，肩頸手臂長期屈縮打字，會對健康造成甚麼影響？會引發甚麼疾病？



長期保持這樣的姿勢會造成頸、肩和手臂問題。研究指出，不良坐姿會改變神經系統控制肌肉活動的模式，令**上斜方肌過度活動**，長遠會使肌肉過度繃緊，造成**上斜方肌及頸關節勞損**，引起肩頸疼痛或僵硬等症狀。

肩頸手臂長期屈縮會影響手腕姿勢，尤其是使用筆記本的上班族。不良手腕姿勢會增加患上**腕管綜合症**的風險，使手腕處的**正中神經**受到壓迫，導致**手指麻痺及刺痛**等症狀。



# HOW YOUR OFFICE IS HARMING YOUR HEALTH

## 狹小 Office 的健康陷阱

香港土地問題嚴重，就連 Office 辦公空間都劃房化，打工仔更因此容易腰痠背痛，長遠而言對健康影響甚大。

究竟怎樣才是正確的工作坐姿？

有甚麼 office 小運動能幫助舒緩肩頸痛？

《ELLE》邀請了註冊物理治療師，為我們解答相關疑難。

Text & coordination KENAS KWONG.



如何才為正確的工作坐姿？現時潮流興購買軟膠護脊坐墊，對腰肩健康有幫助嗎？



正確的工作姿勢可以分為幾個角度，首先電腦屏幕應該放在**眼水平線下15至30度**，眼與屏幕之間應有一隻手的距離；**耳朵、頸、頭、頸關節應該成一直線**以及**手肘關節屈曲大約90度並且有承托**；**腕關節應該緊貼椅背及腕關節屈曲約90度**；腳應該平放在腳踏板或者地面上。

軟膠護脊坐墊 (Backjoy) 能促進腰肩健康的說**並無根據**，因為使用靠墊時身體需要保持同一姿勢不能放鬆，長時間使用並無好處，但可以**間中使用以鍛鍊腹部力量**。

有甚麼 office 小運動能幫助舒緩肩頸痛？還有甚麼生活習慣能改善問題？



每隔工作45分鐘至1小時就做一些伸展運動，例如**頸椎深層肌肉強化運動**（眼望水平，下巴內收，然後放鬆）、**前肩伸展運動**（眼望水平，挺胸，上背向後收，然後放鬆）、**下背伸展運動**（手握椅子旁邊，然後帶動身體左右轉動）和**前臂伸展運動**（右手伸直手指指向下，左手握住右手，左手將右手背往方向拉，直至右手前臂有拉扯感覺），以上動作維持5秒，重複5次。



歐陽健  
註冊物理治療師

有指站着工作對身體比較健康，有醫學根據嗎？



研究指出，站着或坐着的姿勢對於上斜方肌肉和豎脊肌的負荷分別不大。關鍵是**需要定期改變工作姿勢**，例如每30分鐘改變一次，亦可稍作步行，從而減低身體受傷機會。

Office 有些位置是吧台配高椅，雙腳長期碰不到地面，長遠會對身體有影響嗎？



經常坐在高椅上會因身體向前傾而增加對肩頸的負荷，**引致肩頸疼痛或僵硬**等症狀，亦有機會**減少腳部的血液循環**，引致腿部腫脹或疼痛等症狀。除此之外，這通常會讓人踮着腳着地來維持平衡，長時間會讓小腿肌肉過度繃緊，引起小腿疼痛症狀。所以一般建議**調校椅子高度**，讓雙腳碰到地面，或選擇使用**腳踏板**，讓雙腳可以平放。



肩部和手部在下班後依然痠軟無力，是健康的警號嗎？



很多原因都會引致以上症狀，反映我們有機會患上辦公室的各種痛症。公務人員職業健康研究報告指出，有約**九成的辦公室一族都有肩膊痛**的問題。

辦公室一族因為長期操作電腦，頸肩腕部肌肉反覆緊張，有機會令**肩膊肌肉痠軟無力**。同一姿勢保持太久會**導致頸部和肩膊痠痛**。同時，電腦總是放太高或太低，令到辦公室一族常常縮起膊頭及雙手懸空地打鍵盤，會令手部及肩部肌肉緊張，痠軟無力。