



2007 Issue TWO

人體工效學

## 工作姿勢不良，可以引起各種痛症。

我們發現各位到「基本」求診的病例 - 特別是帶有慢性痛症及對治療效果反應比較慢的一組病例，工作和生活作息的姿勢中總帶著不同不良姿勢。這些不良姿勢往往是一切痛症的根源。

要標本並治，我們必定要針對痛症的根源，注意改善姿勢，達到醫患同療的治療方針。

### 基本理念

總編輯  
物理治療師 何錫漢

校對  
郭靜雯

總務  
郭靜雯  
潘彥寧

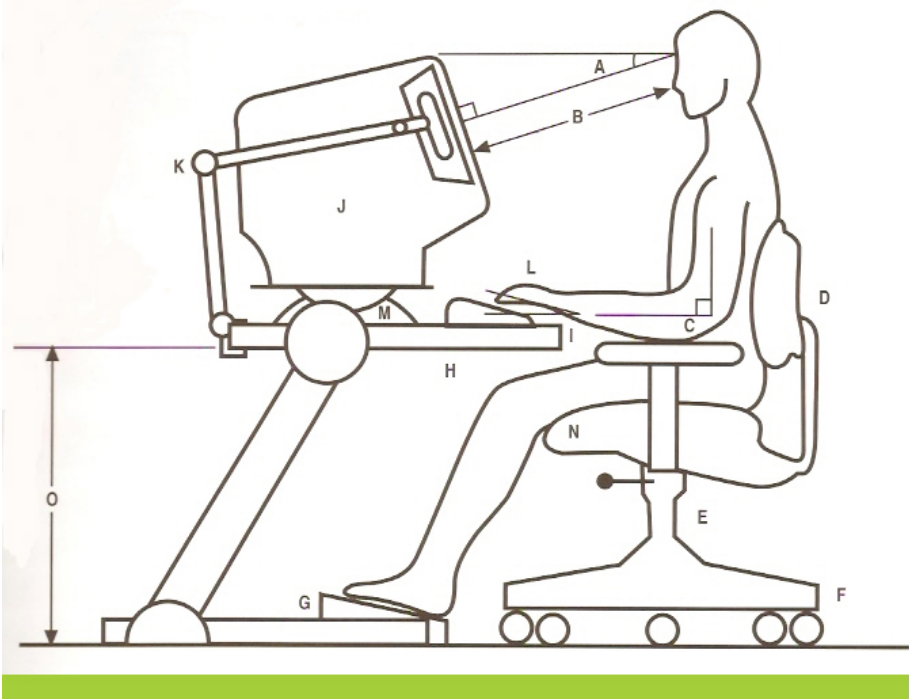
編者寄語：

2007 . 2

我們不時遇到久病未治的病例。

各位定必明白「病向淺中醫」的道理；骨肌痛症，跟任何病患一樣，如未能及時得治，病情會日益加深，影響康復。

希望各位及早及時正視自身痛症，保持身體健康。



# 人體工效學

人體工學“Ergonomics”一詞源於拉丁文，“Ergon”解為「工作」，而“Nomoi”則解為「自然定律」。縱合兩者，“Ergonomics”是研究人類能力與工作需求的關係。

近年，人體工學致力研究工作姿勢，力求減少不需要的重覆動作和施在身體上的壓力。如果大家能做到以下幾點，定能減少工作時的受傷；

1. 為自己設立幾個不同但同樣健康及安全的工作姿勢。
2. 如工作為體力勞動，應使用最大的肌肉，例如搬動重物時，應使用大腿和臀部的肌肉，避免使用背上肌肉。
3. 頭部下腰及四肢等關節部位，工作的位置應為關節活動範圍的正中點，避免前伸或後仰。

我們都知道正確姿勢，高柔軟度等能有效地減少不舒服的感覺，但重要的是，我們該如何判斷何為正確的姿勢呢？而且，就算我們時常注意自己的姿勢，卻沒有考慮到導致肌肉疲勞的主因，所謂“治標不治本”，又是否能真正解決問題呢？

不同傷患會有不同表徵和進度，病情發展亦會因個人的日常作息和身體復完能力而異。

如有任何疑問，請向物理治療師或醫生查詢。

**長** 時間在辦公室工作的朋友，大多數都會出現肩膊，上背部的酸痛。其實，辦公桌上的工具擺放直接導致酸痛，在此，我們有以下建議；

- 眼睛應對電腦的螢幕的上面 1/3 位置。此舉可以在凝望螢幕的同時，亦避免頭部過份彎低及抬高。
- 舒適的觀看距離，大約1.5 - 2 個的螢幕距離
- 背脊伸直，手肘與鍵盤成直角，膊頭放鬆。
- 可使用背墊來幫助你的背部和頸部輕輕貼在軟墊，小心準確地調校高度及斜度
- 座位高度可以調校，髖關節和膝蓋成直角，放鬆讓大腿大致平放，小腿垂直，而雙足穩踏在地上，如椅子太高，應使用腳墊。
- 鍵盤與桌面成 15-20° ，加上護手腕軟墊。
- 不要蹺腳。
- 文件架應斜放，避免彎低頭部。
- 打印機和電話應放在桌面，注意不要夾電話。
- 如工作間為 L 字形桌，請使用可左右移動及底架裝上滑輪的椅子，拿取物件時，不應扭腰，要整個身體移動。

請緊記以下幾點，以防勞損受傷：

正確坐姿

妥善安排工作場所

量力而為，充足休息

充份適當運動

嘗試使用空閒時間來做以下小運動，以舒緩緊張肌肉：

**伸懶腰：**

可以站立 或 坐在椅子。上四肢盡可能伸展開來，挺胸，抬頭，並相應地配合吸氣和呼氣，可以放鬆本來緊張的肌肉，促進血液循環。





### 俯臥撐：

雙手支撐於桌邊，兩腿並合伸直，整個身體與桌面形成一個斜角(根據自己的力量來掌握身體與桌面的傾斜角度)，然後雙臂屈肘使身體下降，全身的重量壓在雙臂上，再用兩臂的力量把身體撐起。可以鍛煉上肢肌肉，預防上肢肌肉疲勞。



### 插手轉腕：

將雙手手指交叉在一起，然後掌心向下或向前作伸展運動，再繞腕做旋轉運動。結束後做幾個搓手動作，可以鍛煉手指和腕部肌肉。



### 頭部伸展：

先做幾個低頭和抬頭的動作，再做幾個關節左右轉動的動作。工作時頸部肌肉多處於靜力狀態，這運動可以交替收縮和放鬆頸部肌肉。緊記不要迴轉頸部，避免扭傷頸部。



## 舒緩運動重點

保持腰盤穩定挺直

切忌過份用力

定時運動

良好作息規律

只要遵守以上各運動重點，能有效減低新傷舊患出現的機會。

惟當不幸受傷 或 過勞時，亦不應諱疾忌醫，應盡快正確處理傷患。

## 基本物理治療

香港中環德輔道中 26 號  
永安中區大廈 1005 室

電話： 31191110  
[contactus@basicphysio.com](mailto:contactus@basicphysio.com)