

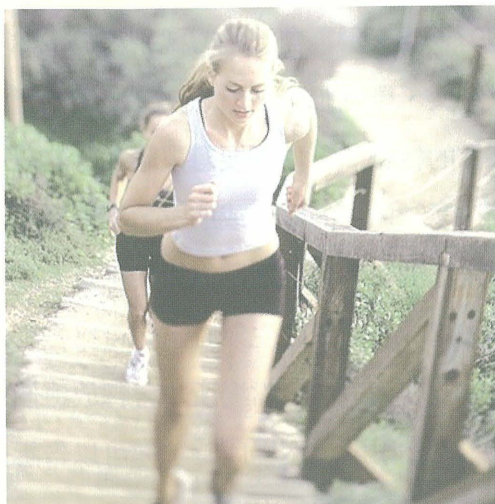
上班族系列之三 樂活上班族

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

上班族系列的前兩個主題分別介紹肩頸痠痛及腰酸背痛等上班族常見的問題，以及簡單的緩解運動方式，不知道您是否有試著做做看？應該對您有些幫助。在之前文中，最常提及會造成這些困擾的原因絕大部分都是姿勢不良，長時間久坐，您是否知道要如何「坐」才能坐的舒服？要如何利用起來活動的空檔，來達成運動健康的目的。

椅子是整天坐著辦公的上班族最重要的工具，但是也是最容易被忽略的部份，您會花錢買個順手的滑鼠鍵盤，會升級電腦設備以求增加工作效能，但鮮少聽見有人投資在椅子上，通常是用公司發的標準辦公椅。但是您曾想過，一天有多少時間在您的位置上，辦公、開會、用餐、午休，幾乎絕大多數時間都在椅子上。上班族工作給人比較輕鬆的印象，辦公室裡吹冷氣，按按滑鼠、打打鍵盤即可，就是這種工作型態一活動不多，再加上長時間維持固定姿勢或錯誤姿勢更容易引發腰酸背痛。

一張符合人體工學設計的椅子椅背後傾角度約110至120度左右，並可以將體重均勻分散，椅面的長度維持膝蓋髖窩後方留有5公分的距離；重要的是具有腰部支撐的設計，常見銀行辦事人員在原本的辦公椅上加裝腰靠的裝置，但因為工作屬



性的關係，無法將腰部坐到底讓腰部獲得支撐的力量，因此好坐的椅子必須在腰椎處有適當的腰部支撐。工作時將座椅高度調整至電腦螢幕內框上緣與眼睛同高，視線落於螢幕中央時之俯角約為10至20度。肩膀放鬆，手臂自然下垂，雙腳微微打開，小腿垂直於地面，雙腳平踩地面上。就會是上班族最恰當的「戰鬥姿勢」。

許多公家機關所推行健康操，或是希望大家每天走一萬步的活動，但對於許多上班族而言，上班時在辦公室內沒時間、沒空間之外，下了班已經累的想躺上床休息，除了毅力堅強的，能到公園補足一萬步的應該是極少數人。因此除了前兩個主題分別介紹關於肩頸痠痛及腰酸背痛在辦公室裡隨時可做的簡單緩解運動方式之外，建議大家利用離開椅子的時候，注意自己走路姿勢，收下巴、挺胸、收小腹，不但讓您的儀態看來優美，也可以讓您的核心肌群發揮應有的作用；走路時若距離較遠可以試著將速度加

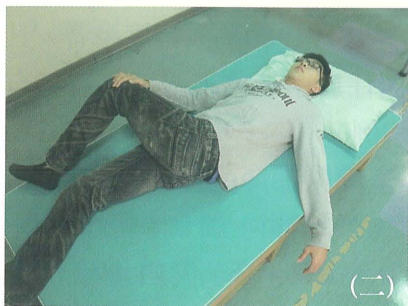
快，練習心肺能力；走較短距離時，將腳步抬高訓練一下肌力。有機會上下樓層不要搭電梯儘量走樓梯，甚至上樓梯時可以試著一次跨2階。時時把握機會運動，才能脫離沒時間運動的困境或藉口。

上班族系列一、二介紹的頸背部運動是

讓沒時間的上班族可以利用很短的時間，達到伸展舒緩肌肉的效果，並讓平日少用到的肌群能夠強化耐力，最後一個階段則是提高核心肌群穩定度的訓練。期待大家在上床睡覺前，能夠花5分鐘的時間做下列介紹的伸展運動及肌群穩定訓練讓自己的體態更優美，並消除上班酸痛，遠離肩腰問題的夢魘。



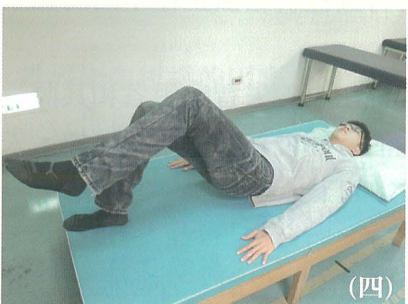
圖一、背部伸展：趴姿，臀部儘量貼於腳跟，上半身如同跪拜姿勢貼平床面並向前伸展，感到背後有拉緊感覺即可，維持30秒，做2次。



圖二、腰部伸展：仰躺床上，上半身平貼床上，下半身向右旋轉，右手微將左膝向下壓，感到腰後有拉緊感覺即可，維持30秒，換另一側。



圖三、頸腰核心訓練：平躺後，髖、膝關節微微彎曲懸空，以雙手觸碰雙膝為目標，頸部微彎，維持5秒，休息10秒後，做10次。



圖四、踏步橋式運動：為一般橋式運動進階版，平躺床上，雙手放兩側，髖、膝關節微微彎曲，臀部抬高，做出類似踏步動作。雙腳輪流踏步10下，休息10秒後，做3次。