

上班族系列之一 認識上班族常見肩頸痠痛

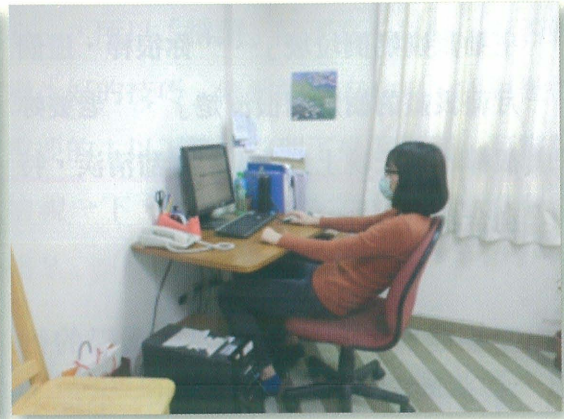
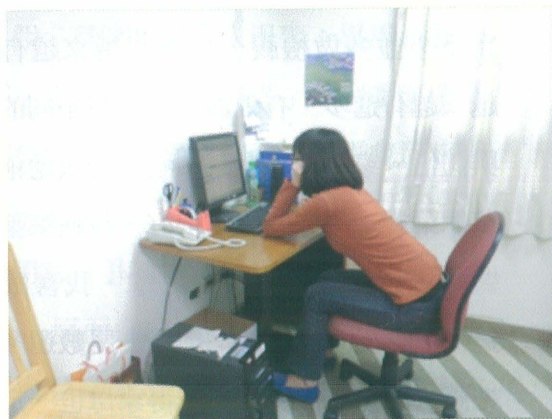
文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

現代人的生活總是離不開3C產品。早上起床張開眼睛第一件事是拿手機看看Line有什麼新消息，上班族一到公司大量使用電腦和低頭處理文書老是維持同一姿勢；下了班回家，不是開電視看就是低頭滑手機，甚至又窩在家中電腦螢幕前瀏覽購物網站，不知不覺又維持同一姿勢，直到肩頸僵硬痠痛才發現該休息睡覺了。相信這是許多上班族一天的寫照。

人的頭部由頸椎加上周圍的肌肉來支撐，長時間固定姿勢處於過度前伸的狀態來盯著電腦螢幕，容易造成肌肉緊繃疲勞與僵硬，連搖頭、轉頭都有困難，慢慢地症狀加劇，除了肩頸之外不舒服的區域延伸到手臂外側甚至到手腕指尖，酸痛變成麻痛，有時覺得胸口鬱悶、喘不過氣，晚上睡覺也受到影響。

上班族來接受復健治療最常見的三大肩頸痠痛問題，分別為：**肌筋膜疼痛症候群**、**頸部椎間盤突出**及**網球肘**。這些問題的症狀十分相似，常常病人發生疼痛的問題時先去國術館「喬一下」緩解症狀，過一陣子症狀又會復發，造成症狀越來越嚴重；有時候也會在同一個人身上發現兩種或三種問題同時發生所造成的不適。因此，專業的評估對於肩頸痠痛的治療是十分重要的。

肌筋膜疼痛症候群因長期姿勢不良、用力動作不正確，使得肌肉長期緊繃無法放鬆，一直持續收縮狀態而引起肌痛點及轉移放射痛；當天氣較冷時，肌肉更無法放鬆，症狀更易加劇。因此，也有人稱此問題為肌肉風濕。上班族群的肩頸酸痛症狀常因頭部前傾看著電腦之外，右手還要拿著滑鼠不斷左右移動，所以跟較淺層的斜方肌以及較深



上班族不正確坐姿⇒肩頸痠痛的根源

層的提肩胛肌有關；要診斷是否為肌筋膜炎疼痛症候群，須由復健科醫師根據病史及肌痛點的存在來加以診斷。除了藥物之外，熱療及電療是放鬆肌肉最好的幫手；不良姿勢及長時間維持同樣姿勢是上班族造成肌痛點存在的重要原因。因此在教導衛教時，找到不良姿勢或是調整桌椅的高度並給與正確牽拉運動與肌力訓練是解決肌筋膜炎疼痛症候群根本辦法。

頸椎椎間盤突出是另一個常見於上班族的問題。因不良的姿勢使頸椎長期壓力不均，容易發生頸椎關節退化甚至是椎間盤突出壓迫神經；與肌筋膜炎疼痛症候群不同的是症狀多在頸部做出側彎、後仰等動作時伴隨著上肢的麻痛或是異常感，這就是神經根病變的典型症狀。不舒服的區域會因為壓迫神經根所支配的感覺區域不同而異；頸椎椎間盤突出較常發生的位置為頸部第五六、第六七之椎間盤，導致從上臂外側、前側到手指指尖的麻痛或是異常感。醫師會根據病患的病情來安排 X 光檢查、神經電氣生理、磁振造影檢查以確定診斷。在復健治療部份可以熱療、牽引治療來降低神經根被壓迫的程度，達到治療的目的。如果症狀持續惡化，亦可考慮外科手術治療。

網球肘的正式名稱是「**肱骨外上髁炎**」，為伸腕肌腱發炎造成的問題。上班

族常見的原因為使用滑鼠及鍵盤時，手腕需要一直維持向上翹的動作，使用時間過久、反覆次數過多，造成前臂伸肌拉傷和發炎。通常會有發熱、腫脹及疼痛的現象，不舒服的位置會由肘關節的外側延伸到前臂。尤其是手腕或手指用力時，會引起疼痛無法出力，這是因為長時間使用所造成的後果；通常給予消炎藥物或是接受復健科熱療、電療及休息，都可以得到很好的治療效果。市面上有販售支撐手腕的滑鼠墊，對於腕部支撐及減壓有很大幫助，長時間使用電腦的上班族可考慮類似輔具，來降低或避免網球肘的發生。

上班族肩頸酸痛問題大多都來自長時間過度使用及不良姿勢所造成，養成正確坐姿，調整桌椅高度，適當時間休息是避免肩頸酸痛的首要要務；休息時間可以做一些簡單伸展運動、肌耐力運動來增加柔軟度，增加局部的血液循環，強化不足的肌力。已經有類似問題的上班族可以多利用復健科物理治療儀器，如：熱療、電療、脊椎牽引機增加血液循環、減輕疼痛、改善神經受壓迫所造成的酸痛。有健康的身體，對工作保持愉快心情，就能擁抱幸福家庭，各位上班族快起來動一動吧！

「上班族肩頸痠痛運動」示範影片請點選至下列網站觀看：



<https://www.youtube.com/watch?v=nabSMsJ4QME&feature=youtu.be>

