



勇健好筋骨 辦公才輕鬆



宇聯管理顧問公司 吳鴻順 職能治療師 | 107 - 05



現今的上班族朋友，因為工作時間長，缺乏運動及休息，又幾乎長期固定在同一種姿勢下辦公，同時，職場存在著競爭壓力，肌肉會因而不自主的緊繃，因此相當容易產生肌肉酸痛的現象。一旦痠痛出現，人們更會逃避運動，其實反而會造成肌肉力量不足的后續問題。

以職能治療角度而言，人的職能角色，可從三方面來說明，生理、心理以及社會我。”**生理我**”指的是肌肉骨骼等生理狀況的我，”**心理我**”指的是我們的心理狀態，包括:解決問題的能力、挫折忍受度、抗壓性、壓力調能力、自信心等等，最後是環境裡的**社會我**，包含我們在工作上的、家庭的角色以及人際關係中的定

位。如果”生理我”的身體狀況出問題，例如關節肌肉疼痛、肌肉無力等，我們必須要休息，讓肌肉關節好好休養生息，但過程中，可能因為對工作或薪水的得失心太重、太想快速恢復以致於能力超出負荷，而出現失眠、注意力不集中等，甚而引發出低落的情緒，直接或間接影響社會我關係的疏離或失去，更嚴重者可能會讓生活失衡。





因此，職能治療師提醒所有工作人員，職場健康可以先從照顧好“生理我”開始。通常造成職場健康問題的原因不外乎因注意力不佳導致的外傷；因姿勢不良而引起的累積性傷害，包括腕道症候群、網球肘/高爾夫球肘、板機指、外展姆肌腱鞘炎和下背痛等。



累積性傷害常會出現在以下人身上：常抬舉重物、扭轉身體、彎腰和推拉重物，**造成傷害的主因有**

1. 重複性高的動作
2. 長時間工作
3. 不自然的姿勢下工作
4. 不恰當的過度施力

影響的部位通常常在肩頸、上下肢、腰及背部。患者主訴會酸、痛和麻木，嚴重的甚至失去知覺、肌肉力量減退，也常會因此影響工作及日常生活活動能力，造成心理壓力。

如果身體已經產生累積性傷害，可以自行檢視以下問題，幫助自己進行生活或工作姿勢上的調整，包括：

1. 注意何時出現？例如：久坐或久站後？搬動物品後？
2. 影響那些表現？例如：無法久坐？或是拿取物品有困難？
3. 持續多久？例如：會痛一整天？調整姿勢或加上靠墊就可以舒緩疼痛？

就算已經造成累積性傷害，仍舊有辦法可以改善筋骨不適，方法如下：

1、經常運動

制定適合自己的骨骼運動方案，維持每天執行規律運動，適當的伸展運動和強化運動，可以改善肌腱和肌肉的柔軟度及肌力、改善骨骼強度，例如肢體伸展及拉筋活動、阻力負荷運動等。

肢體伸展動作可以這樣做，從頭、肩、腰、背及大腿，每次做20下，每一下停留5秒，做2~3回合，或者五點(舉手、頭、肩、臂、腳跟)背靠牆壁，每天站立10-15分鐘。





2、正確姿勢

無論在執行任何動作前，應作暖身，以正確姿勢來執行，避免過度伸展、彎腰及扭轉。在站姿、坐姿及行走，都需注意，例如站姿時，身體力量平均在兩腳上，坐姿時，雙腳平踏在地板上，小腿和大腿成90度，屁股坐至椅子後端等。有必要時，可以選擇人體工學產品或背靠，幫助我們維持良好的姿勢。

3、定時健康檢查

多了解自己身體情況，若需要醫療建議，可及時保護，避免狀況變嚴重，例如使用個人防護裝備使用(護腰、背架、護腕、護肘、護膝、副本等)，復健治療。

最後再次提醒所有工作人，每天筋骨動一動，身體健康好輕鬆，祝福大家。



想知道如何成為工作與生活的贏家嗎？金門縣政府「幸福升吉-員工協助方案」，成為您點亮生活的好幫手，請撥打24小時免付費專線：

0800-025985 (您愛我-就幫我)

服務內容：心理諮詢、健康諮詢、管理議題、法律議題、理財議題、生涯規劃
也歡迎透過 Email 與我們聯繫：kinmeneap@gmail.com

縣長 陳福海 關心您