



校園新聞

暑假上網要休息、避免『滑鼠肩』上身

◎ 安南醫院 2013-07-23

FUN暑假囉！「低頭族」玩手機或上網打電腦若未節制可能成癮，無形中造成肩頸痠痛導致「滑鼠肩」上身；臺南市立安南醫院復健科主任葉典松醫師提醒家長多鼓勵孩子從事戶外健康活動，有益身心。

根據調查，目前全國使用網路人口已逾1千7百萬人，上網率達75.44%；暑假期間，青少年使用智慧型手機、平板電腦及上網時間會大幅增加，如果未能節制，無形中造成肩頸痠痛，嚴重時甚至感覺手臂、手指疼痛，這就是電腦族常見的滑鼠肩。

臺南市立安南醫院復健科葉典松主任表示，所謂的『滑鼠肩』，主要因為現代人的生活離不開電腦與滑鼠，在長時間使用下導致的肩頸痠痛，有時疼痛會放射到手臂甚至手指；滑鼠並非是罪魁禍首，重點是有沒有正確的使用它。滑鼠肩並不是單一疾病，常見的原因有肌筋膜疼痛、肩膀的肌腱炎與頸椎神經根病變；肌筋膜疼痛通常會有一個明顯的壓痛點，有些病人會在按摩壓痛點後覺得疼痛有舒緩的感覺，肩膀肌腱炎則常會在手舉過肩時感覺疼痛，特別是在手臂內轉的時候感受更顯著，而頸椎神經根病變則是在低頭或抬頭時明顯感受到肩頸疼痛。

造成滑鼠肩的危險因子包括不良的姿勢、長時間固定的姿勢、反覆或快速的工作、上肢缺乏支撐、缺乏運動、不好的工作環境、年紀大、壓力大、女性、文書工作者。根據研究，每天使用電腦2-3小時，肩頸痠痛的機會就會升高；超過5個小時，產生下背痛的機會就會升高。

葉典松主任說，大多數的疼痛都能以口服消炎藥來改善症狀，不過根據不同原因，復健的方式也都不同，肌筋膜疼痛可用熱敷、電療、按摩或激痛點注射來改善症狀；肩膀肌腱炎則需要用深層的熱療與電療搭配一系列的復健運動來治療；頸椎神經根病變則需要做頸椎的牽引來治療。

葉典松主任強調，肩膀是人體中很特殊的一個關節，它讓我們的手可以遠離身體做很多活動，而提供肩膀穩定度的肌腱與韌帶，也是最容易受到反覆性拉傷的組織，當我們坐在電腦前面，最常見的不良姿勢就是脖子與肩膀向前伸，如此一來背部的肌肉就會因此受到拉扯且無法正常使力，上斜方肌就需要出更大的力，此時就會造成肌肉的緊繃與壓力，最後造成疼痛。如果桌子的高度太高或是椅子的高度太低，我們必須抬高肩膀才能順利使用滑鼠，就會造成上斜方肌與提肩胛肌更大的壓力，疼痛會更嚴重。

如何預防滑鼠肩呢？

- 1、正確而放鬆的姿勢：膝蓋彎曲90度，腳平放地面，大腿與地面平行，軀幹與大腿彎曲角度約100-130度。椅子與桌面的高度剛好讓手肘呈90-110度的放在桌面上，肩膀要放鬆，不要上提。避免彎腰駝背，頸椎稍前傾15度。
- 2、使用滑鼠與鍵盤時，盡量靠近身體的中線，可購買沒有右側數字鍵的鍵盤，以減少滑鼠與身體的距離。
- 3、手臂有支撐可以減輕肩膀疼痛，但是如果肩膀不能自由的活動，反而會增加手肘、手腕與手指的壓力，所以如果手臂需要支撐，建議購買可自由活動手臂的支撐架。
- 4、選擇適合手掌大小的滑鼠，讓手可以舒適的放在滑鼠上。
- 5、盡量使用快速鍵以減少滑鼠滑動的次數。
- 6、左右手交替使用滑鼠以減少慣用手的負擔。
- 7、熱敷與按摩疼痛部位可以增加局部血流，減輕疼痛。
- 8、常常做短暫的休息，休息時把手放在膝蓋上或做上半身的伸展運動。
- 9、減低壓力，不要讓肩膀肌肉緊繃。

【相關圖片】



安南醫院復健科醫師協助患者舒緩疼痛。



中華日報專欄。

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 隱私權政策

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366（分機一覽表）

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020（北港）

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組