

中西醫理

基督教聯合那打素社康服務
香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)
註冊中醫師 徐逸芝



隨著資訊科技產業蓬勃發展，電腦應用已經變成日常工作及生活的一部分。雖然電腦令我們的工作效率及生活質素得以提升，但長時間以不良姿勢使用電腦，亦會對使用者的身體造成負擔，影響健康。以痛症為例，其中一個為人熟識的名稱就是電腦肩。

何謂電腦肩？

電腦肩可直接解釋為因使用電腦而導致的肩部出現不適或疼痛，事實上亦包括頸項及背部的疼痛，其症狀類近於「上交叉綜合症」。上交叉綜合症(upper crossed syndrome)是指頭部及肩周圍肌肉的不平衡狀態，主要涉及斜方肌、肩胛提肌、胸大肌等肩周肌群，這種不平衡狀態容易影響寰枕關節、頸關節、頸椎C4-C5段，肩關節及胸椎T4-T5段。

這種情況最常發生在辦公室工作的上班族、學生以及需要長時間維持同一姿勢的工作者身上，當中以上班族較多。雖然電腦肩並非醫學用詞，但其症狀如肩頸部疼痛、肌肉緊張以及局部關節屈伸不利等與中醫痹證有相似之處，經中醫師專業診斷後，可以通過針灸、湯藥或推拿達到舒緩疼痛，恢復關節活動度等功效。

導致電腦肩的主要成因

• 姿勢不良

長期姿勢不良會導致肌肉不能正確舒縮，局部肌肉過度負重，令肌肉因長期保持收縮狀態而腫脹疼痛，令關節活動受限。由於身體重量只由部分肌肉承擔，其餘肌群會因欠缺鍛煉而缺乏力量，導致上述情況加重。不良姿勢包括長時間低頭操作電子產品、身體過分前傾及屈曲、時常側彎頸部等。

• 運動量少

上文提及，由於工作需要，上半身長時間維持同一姿勢會導致電腦肩。其實，初期痠痛症狀以及繃緊感覺，經適量上肢運動可得以消除。但都市人生活節奏急速，連用餐及睡眠的時間都不足夠的情況下，大部分人都會選擇犧牲部分運動時間以補足休息時間。加上人性怠惰的影響，一般人下班後寧可享受靜態活動多於運動，亦是導致運動不足的原因之一。

中醫認為痹證形成的原因是體虛，加上外邪侵襲於肢體、經絡、肌肉、關節，導致局部或全身氣血運行不

暢，經絡閉塞不通，引起腫脹、疼痛、重墜感、麻木感的一種疾患。辦公室多有安裝空調設備，長時間處於室溫較低的情況下，若保暖不足，肩膀位置最易受寒氣侵襲，加上長時間維持同一姿勢，局部氣血運行不暢，就會出現類似痹證的症狀。

保持正確姿勢預防電腦肩

1. 使用電腦時，螢幕需放在眼睛以下略低的水平，避免長時間仰望；
2. 背部應充分伸展，緊靠椅背，避免前傾；
3. 腰部與臀部保持90°；
4. 手臂輕鬆下垂，靠近身體兩側；
5. 椅子高度應以雙腳能平放地面為準。
6. 每隔60分鐘應暫停使用電腦，抽空做一些合適的伸展運動。注意伸展運動必須緩慢，以肌肉稍覺牽扯感為度，切忌急躁及過分伸展，而導致肌肉損傷甚至關節錯位。

電腦肩的自療舒緩方法

若然上述情況並未出現在你身上，以下所介紹的方法可作為預防方案。倘若肩頸背部經已出現疼痛、痠脹等症狀，下列方法亦可助舒緩肩頸部不適。

伸展運動

頭部伸展運動：

加強頸部肌肉的柔軟度，增加頸部脊椎的活動度。

• 前後伸展

慢慢地向後伸展頸部，眼望天空，一隻手輕輕地放於前額以作協助，感覺到頸部前側的肌肉伸展便可停止，維持此姿勢10-30秒。反之，慢慢地向前伸展頸部，眼望地下，一隻手輕輕地放於後腦以作協助，感覺到頸部後側的肌肉伸展便可停止，維持此姿勢10-30秒。

中西醫理



▪ 左右伸展

慢慢地將左耳靠向左肩，左手輕輕地放於頭部右側協助，感覺到右側頸部肌肉伸展即可，維持此姿勢10-30秒，然後可換另一邊重複。

▪ 上背與肩部伸展，輕柔側彎與轉體運動

對稱伸展上臂肌肉、闊背肌、菱形肌，深呼吸吐氣帶動腹部肌肉，增加胸椎與腰椎的活動度。

▪ 上背與肩部伸展

將雙臂伸直平舉，手腕向內轉，使手心朝外，然後雙臂交錯並將十指交扣，將雙臂前推，姿勢如將背弓起。頭部放鬆，並收縮腹部肌肉維持此姿勢10-30秒，放鬆並回復至起始姿勢。

▪ 側彎運動

取站姿，雙腳分開與肩平，左手放同側腰部，右手往上伸展後，上半身往左側彎曲伸展側腹肌及背部肌群10-30秒。反之，右手放同側腰部，左手往上伸展後，上半身往右側彎曲伸展側腹肌及背部肌群10-30秒。

▪ 轉體運動

兩臂前平展，左足向左箭步身體向左轉，左臂後平展，右臂平屈胸前，手心向下，還原。兩臂前平展，右足向右箭步身體向右轉，右臂後平展，左臂平屈胸前，手心向下，還原。

► 備註:

- 每個動作可重複二至三次；
- 伸展的幅度應以不引起疼痛為準則，切記做所有動作時一定要緩慢，同時保持呼吸暢順。

穴位按摩

肩頸部肌肉痠痛可以揉按「風池」、按揉或熱敷「肩井」、熱敷「大椎」。

「風池」：位處頸後，髮際角之凹陷處，左右各一。

功效：在頭部的主要穴位，能使腦血管彈性增加，促進腦血流循環，從而改善肢體及頭面五官的局部病理反應；同時是通達腦、目、脈絡，治療頭、腦、五官、頸項諸疾的重要腧穴。按揉至疼痛緩解為度。

「肩井」：肩外側緣和大椎穴之中間點，左右各一。

功效：調理氣血，舒經、通絡、除痹功效。主治頭痛、落枕、頸痛、肩背痛。

「大椎」：低頭時，頸部最凸椎體（即第七頸椎）下之凹陷處。

功效：位於人體督脈線上，督脈是匯集所有陽氣與陽經的位置，正好就是陰陽經交會之處。以溫熱水沖此穴位有預防感冒的功效；而腰椎常會痠痛者，也可以按揉來疏通督脈經絡、調暢氣血。

若按上述方法仍未能緩解疼痛，應及早就醫，避免小毛病演變成痛證，影響生活質量。

(以上資料只供參考。如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？請向註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：
http://www.ucn.org.hk/?c=chinese_med



Website : www.ucn.org.hk
Facebook : [facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs)
Instagram : [instagram.com/ucn_healthcare](https://www.instagram.com/ucn_healthcare)