

# 資訊時代的 肩頸痠痛症候群

不論是過度使用電腦或成為電玩族、低頭族，不良的姿勢除了使身體形象不佳外，久而久之也會造成肌肉骨骼系統上的問題，最常見的就是肩頸痠痛症候群。

■ 吳錫昆

## 資訊時代病

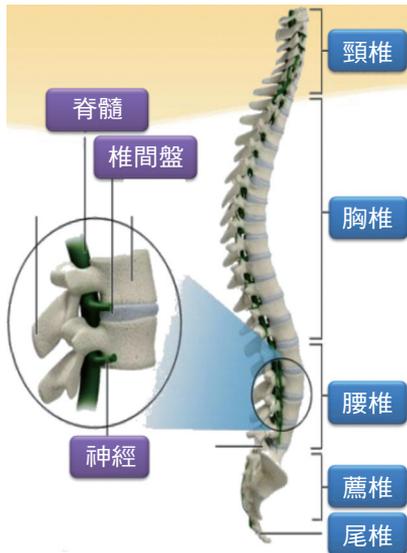
人類歷史從遠古的狩獵、農畜、工業演進到現在的資訊時代，如今不論在職場、學校及日常生活上，幾乎大小事都已離不開電腦的操作。雖然手機及平板電腦的發展大大便利了我們的生活，但也造成一些人不良的操作習慣。近年來，就有所謂「低頭族」的出現，許多人除了睡覺以外，幾乎無時無刻都低著頭注視手機或平板電腦裡的資訊。

不論是過度使用電腦或成為電玩族、低頭族，不良的姿勢除了使身體形象不佳外，久而久之也會造成肌肉骨骼系統上的問題，最常見的就是肩頸痠痛症候群。



近年來，有所謂「低頭族」的出現，許多人除了睡覺以外，幾乎無時無刻都低著頭注視手機或平板電腦裡的資訊。  
(圖片來源：種子發)

雖然手機及平板電腦的發展大大便利了我們的生活，但也造成一些人不良的操作習慣。



人體的脊椎主要由7節頸椎、12節胸椎、5節腰椎、薦椎及尾椎相互連結而成，排列成S型的曲線。脊椎主要在支撐我們的身體，藉由連結四肢讓人可以自由活動。

## 肩頸痠痛症候群

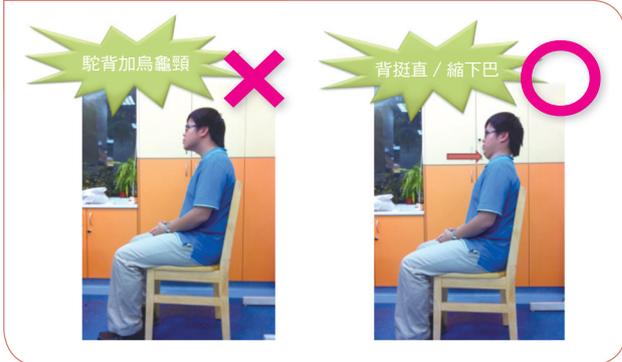
人體的脊椎主要由7節頸椎、12節胸椎、5節腰椎、薦椎及尾椎相互連結而成，排列成S型的曲線。脊椎主要在支撐我們的身體，藉由連結四肢讓人可以自由活動。

每節脊椎之間為避免過度受力而使脊椎受到傷害，有椎間盤結構吸震。但不論是坐著使用電腦或滑動平板電腦、手機，最常見的不良姿勢就是頸部前傾與彎腰駝背，再加上不良的人因工程設計，長久下來，頸椎的椎間盤會因受力不均而後凸，甚至壓迫到脊椎神經，出現肩頸痛的症狀。

這些肩頸部不舒服現象，常見的有頸部僵硬、肩膀僵硬痠痛、肩胛骨內緣痠痛、胸悶、偏頭痛，甚至會因頸椎部位的神經受到壓迫，出現手臂痠麻、手部肌肉無力



### 正確坐姿及頸椎姿勢



### 活動 / 伸展上背部脊椎



### 伸展頸部肌肉



### 伸展頸部肌肉



### 上背肌肉訓練



### 胸大肌牽拉運動



### 臂神經牽拉鬆動



每天規律做 10 次治療性運動，可以遠離低頭一族的傷害。



肩頸痠痛的徵候通常是在久坐長時間低頭使用電腦和手機後才會漸漸出現（圖片來源：種子發）

或手指痠麻的情形。此外，隨著不良姿勢對脊椎的壓力不斷累積，可能造成異常的頸部神經張力，再加上手腕及手指關節不斷重複操作電腦鍵盤與手機，更容易合併引發網球肘、腕隧道症候群等上肢病痛。

肩頸痠痛的徵候一開始並不明顯，通常是在久坐長時間低頭使用電腦和手機後才會漸漸出現。初期，往往在變換姿勢後就可獲得緩解，但隨著使用時間增加，或長期養成不良習慣後，症狀逐漸惡化，或合併出現一種以上肩頸痛現象。這時就無法經由姿勢的改變而緩解，甚至會變成長期性的傷害。因此，有上述症狀出現時，都不可掉以輕心，應當立即修正不良姿勢或尋求專業醫療。

當發覺自己是低頭一族，或剛開始出現上述肩頸痠痛的症狀時，就要趕緊矯正不良姿勢，坐時脊椎應當保持直立、不提肩、縮下巴，並減少電腦操作或低頭滑手機、平板電腦的時間與頻率。例如在坐姿下使用手機或平板電腦超過 30 分鐘時，應起身做些伸展動作，讓脊椎壓力重新分布。其次，應伸展肩頸部位因不良姿勢而緊繃的肌肉群，再配合適當的肌力訓練以減緩症狀。

---

吳錫昆  
弘光科技大學物理治療系

---