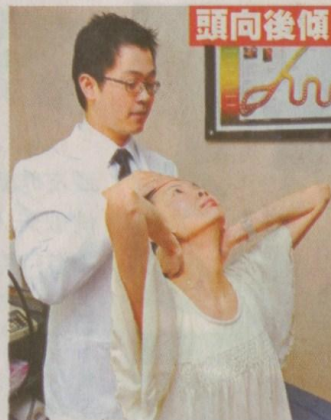


神經受壓 手腕痺痛

坐姿不良可致「頸椎錯位」



左右壓頭



頭向後傾



雙手擴胸

■長期坐姿不良，易致「頸椎錯位」手痺痛，可用手分別壓頭的左及右，可以放鬆膊頭。黃永俊攝

預防及紓緩頸脊三招

招式	作用
1. 雙手放頭後，頭按能力盡量向後傾	平衡頸脊長期前傾。
2. 雙手舉起向左右伸展，擴充胸肌，雙手擺動畫圈	擴充縮緊的胸肌。
3. 右手放在頭部左側，頭部向右傾，停留十秒，後轉換左手放在頭部右側，頭部向左傾，停留十秒	兩邊膊頭可放鬆。



文職白領長期用電腦工作，使用滑鼠會引致手腕疼痛和麻痺，有脊醫表示，不少人誤以為是因用錯力或用錯位的手腕綜合症引起痛楚，但原來病源亦可能與長期坐姿不良，導致「頸椎錯位」而壓住手部神經有關。而踏入夏天，因天熱睡得不好而「睡歪頸」，或易因辦公室冷氣太大而引發「頸椎錯位」，近日發現求診人數已增多一成。

記者：楊玉珠

頸椎由七節脊椎骨組成，上部第一、第二節負責頭部左右旋轉活動，下部第三至第七節頸則負責頭部前後擺動，頸椎支撐着約十二磅重的頭部，頭部如長期向前傾，會增加頸椎承受的壓力，加上坐姿不良，更會導致頸椎錯位，錯位的脊骨若壓住手部神經線，便會出現肩痛、手臂肌肉痛、手指麻痺，尤其尾指，嚴重會令手部肌肉萎縮。

冷氣大長用電腦易中招

脊骨神經科醫生朱君璞表示，不少白領以為手腕疼痛或麻痺是因用滑鼠手勢或用力不當，以為是有手腕綜合症，會去光顧按摩，只能紓緩一時痛楚未能治本，加上兩種病症病徵相似，故要通過X光或磁力共振檢查，才能知道病因，如脊椎錯位，可通過電療放鬆肌肉，手法治療或儀器矯正錯位，療程二至三周復原。

朱君璞又說，平均每月約有卅人因頸椎錯位求診，六至七成是白領僱人，

年齡介乎卅至六十歲，當中一半人有手部神經被壓而麻痺和疼痛，而夏天較其他季節會多一成人求診，是因天氣熱而睡不好，易睡歪頸，而辦公室冷氣大，有頸椎發炎者較敏感，肌肉會收縮而引發病症。

不少白領，午飯後或會伏在辦公桌睡覺，令頸椎承受較大壓力；坐車時睡覺，頭部向前傾或「埋首」打機等增錯位機會，曾有一名十四歲男童，長期打機而引致頸椎錯位。約卅歲曾小姐，每日長時間對住電腦，放工回家也不停上網，工作緊張令頭部不自覺前傾，右手用滑鼠亦不自覺地用力過度，令右肩、手臂、手腕不時痠痛，一年會光顧手部按摩，雖能紓緩，但很快翻發，後來才得知脊椎錯位，經兩周治療病症改善。

朱君璞又指，預防脊椎錯位，辦公桌電腦擺位要正確，如用滑鼠時手肘要呈八十至一百度屈曲、腰背要挺直緊靠椅背等，亦建議每日可做三十次的三招預防頸脊錯位運動（見圖）。

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: justinechim@my-ergonomics.com

W: <http://www.my-ergonomics.com>

~ Contact us for free consultation ~