



上班族伸展操

◆ 簡介

上班族基於工作需求，常需久坐、埋首辦公。缺乏身體活動的狀況下，加上工作壓力與緊繃情緒，長期下來身體常有不適症狀出現，如：肩、頸、腰、背等處肌肉痠痛，肌肉或關節僵硬，下背痛等問題。

以下為適合在辦公室施行之伸展運動。記得，動作應緩慢，待伸展至中等緊繃程度後，維持 20 秒，再緩慢放鬆。此外，建議每隔 30 分鐘~1 小時，就要做 3~5 個伸展運動，才能有效緩解與避免症狀。

◆ 正確坐姿（右圖右側為正確姿勢）

- 調整螢幕高度，使螢幕與眼同高（at eye-level）。
- 脖子勿前伸；耳垂、肩膀、髖關節在同一鉛直線上。
- 肩膀放鬆，避免聳肩與駝背姿勢。
- 前臂放置於桌面上或手肘處有所支撐（如：使用"有扶手椅子），肘關節呈 90° 彎曲，即可輕鬆使用鍵盤。
- 椅子的靠背最好稍微前凸或墊一靠枕，以支撐腰椎，減輕腰椎負擔。
- 椅子高度應使膝蓋呈 90° 彎曲，雙腳著地。！



◆ 伸展運動



頸部伸展 (!) "



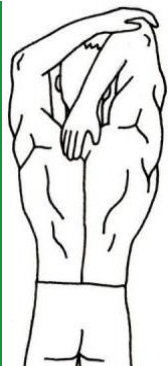
頸部伸展 (#) "



頸部伸展 (\$) "



頸部伸展 (%) "



手臂伸展 (!) "



手臂伸展 (#) "



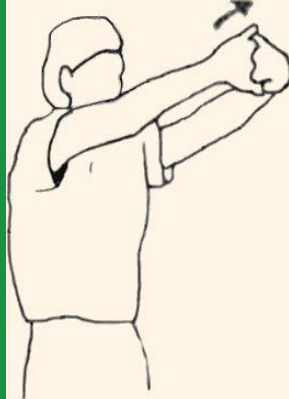
永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

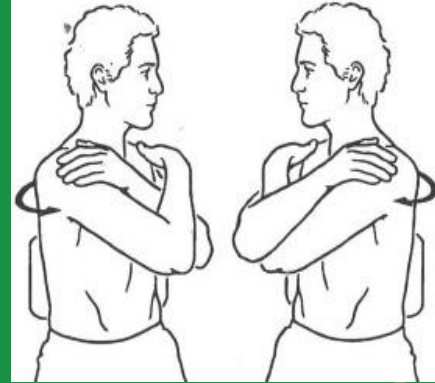
!



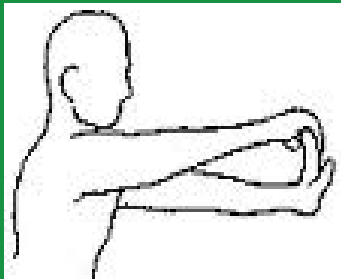
手臂伸展 (!) "



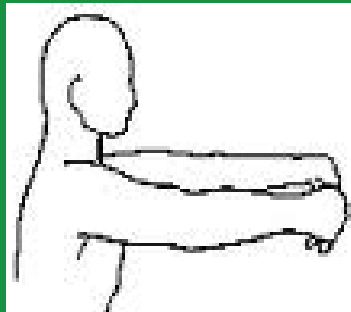
肩胛伸展"



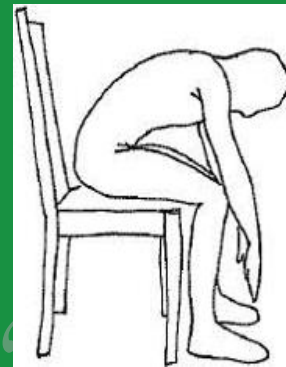
腰部旋轉"



手腕伸展 (#) "



手腕伸展 (\$) "



腰部伸展"



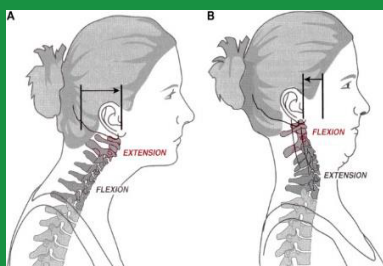
大腿伸展"



小腿伸展"



足踝伸展"



收下巴運動"



神經滑動運動"

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures

