



頸痛與工作

每天面對繁重而壓力大的工作以及工作時的不良姿勢會令很多人出現頸痛的情況。與工作相關的頸痛可大致分為外在和內在的原因，外在因素主要是：工作環境，時間，溫度以及光線；而內在因素則是工作壓力。

1. 不良的工作環境

不切合個人體型的辦公桌及椅和不妥善放置常用工具或儀器都是常見的不良工作環境例子。在這種環境下工作會令肩部及頸部的肌肉長期處於收縮狀態，因而形成疲勞及酸痛。若不加以矯正，肌肉會因過份收縮或緊張而產生僵化的情況，繼而改變肌肉本身的質地，令肌肉及韌帶纖維化。若辦公桌面太高，肩膊及頸部的肌肉便要收縮才能把肩膊升起，長時間收縮會令肌肉過份疲勞。相反，若桌面太低，頸部便要過份彎低，而頸部的肌肉及韌帶亦會因長時間的拉力而產生病變而出現腫痛，弱化或僵化等現象。嚴重者更會令到頸骨及頸椎關節因過份互相磨擦而產生骨質增新或退行性變化等現象。

解決方法：

將椅桌調教至適合個人使用的高度，使雙肩不用過份升高亦能把雙臂平放於桌上，而頸部亦無須過份彎低。當要兼顧電腦屏幕及處理文件時，可以將文件固定於比桌面略高的位置。這樣便能避免閱讀或書寫文件時頸部過份彎低，亦無須因為要兼顧電腦屏幕，而不斷重複抬起或低下頭的動作。

2. 工作時間過長

辦公時間通常是六至八小時或以上，而肌肉維持同一姿勢太久便會有酸痛及過勞等現象。當肌肉長期過勞便會引致肌肉發炎，關節和軟組織（如韌帶、筋絡）受傷。因此，若不妥善處理，酸痛情況便會越趨嚴重，繼而形成炎症及出現肌肉抽緊、腫痛或不能移動等症狀。若肌肉發炎便需要一段較長的休息時間去紓緩不適。



解決方法：

妥善安排作息時間能有助減低肌肉所承受的壓力，最理想的方法是每工作兩小時便小休大約五至十分鐘及做一些頸部及肩膊運動（**Pause exercises**），以減輕頸部及背部的壓力。運動方法如下：

- 將頭部向上／下及側左／右的舒展活動
- 將雙肩上下移動
- 把肩膊打轉
- 收緊下巴及頸部的肌肉以拉鬆頸部及背部的肌肉
- 其他舒展運動（例如腿部肌肉，胸肌）以舒緩背部，腰部和其他身體部分的壓力

** 此外，物理治療師亦可因應個人需要為病人設計一套休息時的練習程式。 **

3. 工作環境的溫度

工作環境內的溫度變化能影響頸部的肌肉，正常的溫度大概是攝氏二十一至二十三度。但合適的工作室溫亦會因工作種類而有所變化：例如體力勞動者所需的室溫可能會較低。因此，在工作時必須注意調教合適的室溫及穿著適當的衣服，以免肌肉過份收緊而導致疲勞。另外，皮膚對溫度的感覺會直接受濕度影響，當濕度提高，皮膚上的水份便難以蒸發，令人感到較熱和不適給令肌肉收緊。因此，適當的室溫和濕度能減少對頸部肌肉的負面影響。

解決方法：

為保持合適的室溫，空調或風扇應調教至適當的強度。若工作間沒有空調設備便應將門窗打開或開動風扇，以確保空氣流通以及減低濕度。此外，風扇或空調的氣口（outlet）應盡量避免直接吹向頸部或背部，以免肌肉過份收縮因而導致疲勞或不適。從事戶外工作者，應盡量改變衣著或工作時間，避免因工作環境溫度過低或過高而令頸部肌肉不適。



4. 工作地方的光線強弱

工作地方的光線不良會導致視力疲勞 (Eyestrain)。光線過強能令眼部不適，甚至引起頭痛。但若光線過弱，視線距離便會減少，更可能要把頸部過份彎低才能清楚看到桌上的文件，造成不良的工作姿勢。此外，光線的投射方向亦能影響工作姿勢，例如頭部或手部的黑影會令光線變弱，間接改變頸部的姿勢。

解決方法：

適當的室內光線（包括陽光或照明系統）應有八十 LX（照明單位）至二千 LX。一般來說，工作越仔細，所需的光線強度便會越高。若果工作性質需要集中處理微細的物件（例如縫紉、珠寶首飾鑲嵌或微型電子組件裝嵌），便應使用桌上照明系統（desk lamp）以補充整體室內光線的不足，甚至使用集中的強光來加強部份位置照明，以防止頸部及背部向前彎曲而令頸部過份受壓。病人，僱主及勞工組織可聯絡澳洲人體工程學協會（Ergonomics Society Australia 網址：<http://www.esa.org.au>），獲取更多有關室內及工作間的光線強弱度的資料。

5. 工作壓力和精神緊張

大部分與工作有關的頸痛都可能與長期處於神經緊張的狀態有關。當精神緊張時，肩部肌肉會不自覺地緊張起來而造成腫痛；而長時間收緊肌肉更會導致痙攣及炎症。因此，放鬆肌肉能有助防止頸痛。

解決方法：

最好的預防方法是工作時保持積極樂觀的心情，盡量爭取足夠的休息和睡眠以紓緩精神緊張。在工作期間，每兩小時應作小息，改變姿勢或幹一些其他的工作，以紓緩頸部肌肉的壓力。例如在長時間的文職工作後，可往作影印或做一些比較體力勞動的工作，以紓緩因單一姿勢而引起的頸部及背部肌肉過勞。另外，盡量把工作的壓力減低和在休息時放鬆心情，以防止工作壓力影響休息質素而引致長時間疲倦。最後，做適量的運動有助減低心理壓力，亦能幫助消除日間工作的焦慮。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。