

電腦族症候群

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

電腦、手機等科技產品使用十分普遍，與生活息息相關，舉凡大人的工作需求或搜尋資訊、網拍或處理各種作業，小孩打電玩遊戲、做線上課程，不管是上班上課或休閒娛樂都需要這些科技化產品，也因此出現重度使用的現象，而長時間或過度使用的結果，就是導致身體產生緊繃或酸痛現象，稱之為電腦族症候群。

■ 病因與症狀

長期不正常及過度的使用，產生許多症狀：

- ◆ 下背不舒服、腰酸背痛
- ◆ 脖子緊、肩頸酸

- ◆ 寶 手發麻、頭痛
- ◆ 眼睛酸痛、無法對焦、眼壓
- ◆ 椎間盤突出或關節長骨刺
- ◆ 脫離產品會產生焦慮、恐慌

■ 治療內容

物理治療有各種儀器如熱療、電療、牽引等來降低發炎反應、放鬆組織及減輕疼痛。伸展及運動可放鬆僵硬緊繃的肌肉、增加活動度及加強關節穩定，另外較嚴重者，也可搭配藥物做輔助。

最重要的是，生活方式需要做調整，避免長時間使用或使用姿勢不正確而造成傷害，降低使用頻率或使用時間，矯正坐姿或作業高度，避免維持同一姿勢超過30分鐘，遵守醫師及物理治療師的指導與建議，便可以早日恢復功能。

■ 預後

經過物理治療加上適當的休息皆可緩解，並達到功能上的改善，但生活型態如舊，容易再次復發。

■ 注意事項

居家運動對於肩頸穩定度非常重要，但必須循序漸進、量力而為，勿求好心切，過度而造成疼痛或發炎。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛持續超過 30 分請降低強度或停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

■ 居家運動

- ◆ 手部按摩：手放置於後腦杓下方與頸椎交界處，以按壓或畫圓的方式按摩，甚至可以按到太陽穴區域，頭頸部比較敏感，力道請輕柔，停留 5-10 秒，左右輪流，重複 10 次。



- ◆ 頸部伸展，雙手抱於後腦勺，做出頸部動作，停留 5-10 秒，左右輪流，重複 10 次，一天 3 回。

前彎：收下巴，眼睛看肚臍，另外也可以加上側轉 45 度做單側加強(角度可依個人狀況調整)



後仰：收下巴，眼睛看向天花板。

側彎：收下巴，耳朵找同側肩膀。



- ◆ 胸肌伸展：手輕扶牆角，分別往斜上方及水平兩個位置的肌肉個別加強伸展，手臂擺好後，身體往另一側旋轉，不要聳肩，感到前胸靠近肩膀處稍微緊繃，維持 10-15 秒，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 前臂伸展：用對側手固定住，感覺到緊繃的程度停留，維持 10-15 秒接著放鬆休息，維持 10-15 秒，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 頸核心訓練：縮下巴的動作，可以訓練頸部深層肌群，並且有效延展頸椎的效果，找個牆面身體貼緊，先調整站姿，肩膀後收，微收腹部，想像頭頂往天花板延伸，讓下巴直直往後縮，盡量讓肩膀對齊肩峰位置，維持 3-5 分鐘。



- ◆ 斜方肌訓練：站姿下，身體保持直立穩定，雙手呈90度，手臂沿著牆面往上滑動，慢慢下來到可以的最底位置，注意手貼緊牆面，肋骨不往上飛或拱腰，重複10次，一天3回。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！