

長時間用電腦及錯姿勢可致肌肉繃緊 醫生籲每半小時郁動頭頸 (15:14)

2017/5/21



〈共2幅〉

〈 上一頁

下一頁〉

從事證券行業、48歲的李先生每日使用電腦時間長達6至8小時，他去年健身時，右頸突然疼痛，最初求診獲處方止痛及消炎藥，惟情況無改善，一度用瑪啡止痛，後來確診頸椎椎間盤突出及肌肉繃緊。他現在改變習慣，每工作半小時至一小時便會郁動一下，放鬆肌肉，配合物理治療，紓緩痛楚。

國際肌肉骨骼疼痛協會主席、麻醉科醫生李靜芬表示，李先生每日長時間使用電腦，而且頭部經常向前傾，姿勢不正確，引起痛楚。她說，經超聲波儀器分析後，發現李先生的痛楚是由肌肉繃緊引起，故教他放鬆肌肉及接受物理治療。

李靜芬建議，上班族每工作半小時應休息，頭頸向不同方向郁動，每個方向停留十秒。