



# 電腦症候群

## 預防、保健及治療

作者:謝麗貞醫師

台灣大學預防醫學博士

設計者:葉士昇

## 電腦症候群預防、保健及治療

### 1. 常見的電腦症候群的問題

#### 1.1 電腦症候群造成的原因

電腦已為現代人必備的工具，許多文件、事物、設計、成果均依賴電腦而完成，甚或許多資訊、生活瑣事，也需要透過電腦來進行。還有多數的上班工作者或是學生，更是成天操作電腦。長期使用電腦，注視由非連續閃爍的光點所組成的螢光幕，使得眨眼次數減少，眼睛疲勞，而成乾眼症或結膜炎。若眼睛持續使用，不休息會導致視力模糊退化，進而頭痛、眼肌酸痛及僵硬等眼部老化現象。一般長期使用電腦敲按鍵盤，操控滑鼠時，均是同時使用肩、頸、手臂、腕、指等肌肉群，倘若過度使用或者姿勢不當，就會造成疲勞，慢性神經痛，令肩頸僵硬、酸痛、手臂無力、指腕麻痺等症狀。由於操作電腦坐太久，讓背部肌肉長期用力導致疲勞，或坐姿不當，壓迫神經血管使循環受阻，而致腰背酸痛，腿、腳、踝、趾等麻脹疼痛無力，產生病變。這些不適我們統稱因電腦使用而形成的「電腦症候群」。

## 1.2 電腦症候群

### 1.2.1 常見電腦視覺及眼部不適症候群

- ∞ 視力模糊退化
- ∞ 乾眼症、結膜炎
- ∞ 慢性眼睛充血
- ∞ 近視、青光眼、視網膜病變
- ∞ 頭痛、眼肌酸痛僵硬

### 1.2.2 電腦肩頸不適症候群

- ∞ 頭後部、頸部僵硬酸痛
- ∞ 頭枕部頭重疼痛
- ∞ 肩頸僵硬酸痛、轉頭困難
- ∞ 肩臂無力酸痛、轉動困難
- ∞ 上背僵硬酸痛、呼吸不順

### 1.2.3 電腦手、指部不適症候群

- ∞ 拇指、食指、中指等三指麻、脹、疼痛
- ∞ 小指、無名指、中指等三指麻、脹、疼痛
- ∞ 五指均麻、脹、疼痛
- ∞ 腕、掌、五指均麻、脹、酸痛

### 1.2.4 電腦肘部不適症候群

- ☞ 肘部酸、無力
- ☞ 腕、掌酸、無力

### 1.2.5 電腦腰背部不適症候群

- ☞ 腰肌、夾脊肌疲勞、酸痛，轉動困難、無法久坐
- ☞ 腰脊椎骨酸痛無力，轉動彎曲困難
- ☞ 腰薦椎病變無力疼痛
- ☞ 下背痛、轉腰困難、酸痛
- ☞ 臀部脹、沉、疼痛

### 1.2.6 電腦下肢不適症候群

- ☞ 腿腰部酸痛無力
- ☞ 小腿、腳、趾抽筋
- ☞ 腳趾麻
- ☞ 腳背麻無力

### 1.2.7 其他電腦不適症候群

- ☞ 頭痛、失眠
- ☞ 壓力性胃痛、大腸激躁症
- ☞ 情緒低落、焦慮

### 1.3 電腦症候群對健康成長的影響

長期使用電腦所造成的肌肉疲勞酸痛，血液循環受阻，神經壓迫等，均會對人體健康形成嚴重負面的效果，促使人們提早身心衰老，疾病纏身。對於成長中的兒童，青少年等更會容易形成駝背脊柱彎曲，關節退化變形等病變。

## 2.電腦病侯群的高危險群

- ∞ 以操作電腦為主要工作的上班族，如電腦工程師、老師、設計師
- ∞ 操作電腦工作時間大於一天六小時的非上班族，如研究員
- ∞ 須密集持續操作電腦大於 2 小時的人員，如學生
- ∞ 視力不佳者，如老人或眼疾者
- ∞ 體力不佳者，如老人或病人
- ∞ 脊柱無力有病變者
- ∞ 關節有病變者
- ∞ 肩頸臂手腕、手指有病變者
- ∞ 成長中的兒童，青少年

## 3.如何預防電腦症候群

### 3.1 正確的操作姿勢

以輕鬆正直的坐姿，眼睛平視下注視電腦螢光幕，鍵盤置於手臂可以輕鬆敲按的高度。滑鼠大小適中，保持腕指可不費力地控制其移動。電腦以置於桌上者為佳。若要使用筆記型電腦者，應更注意身體姿勢處於輕鬆不費力的狀況。電腦螢幕避免不當外圍光線或反光效應。操作電腦最好不超過 30 分鐘~60 分鐘，即應起身舒緩全身筋骨肌肉。當覺得疲勞時，應避免勉強繼續操作，尤其以眼睛、手臂、手腕、手指為甚。一有疲倦感，應立即暫停起身休息，進行保健體操。

### 3.2 電腦症候群的預防、保健運動

- ☞ 鬆解全身筋骨、關節、肌肉壓力的柔軟體操
- ☞ 和緩的有氧暖身操，增強全身血液循環
- ☞ 增強肩、頸部肌肉的力量，柔軟度及延展度的運動
- ☞ 活絡手臂、肘、腕、手部的柔軟體操
- ☞ 活絡手指關節、肌肉、韌帶等的適度運動

### 3.3 減輕電腦症候群的運動

經常維持正確的電腦操作姿勢，可以保持身心輕鬆，不易患有電腦症候群。或是可以隨時緩解各種不適，不使之傷害健康。不過一旦電腦症候群已然發生成形，一般的保健體操運動，可能無法有效的改善。因此建議採用特殊設計的

電腦症候群的體操運動，來消除症狀或減輕症狀的嚴重性，請參考網址：

<http://hsiehacupressure.googlepages.com> 中影片的示範。

#### 4. 電腦症候群的治療

一般急性期酸痛的治療，可以採取針劑的消炎止痛，或是口服的消炎止痛、肌肉鬆弛劑來處置。慢性酸痛則多須要復健治療，如物理治療、穴壓按摩等。

疾病根本有效的治療，是找出病因並去除之，然後再將受傷的關節肌肉組織給予復健。因此對電腦症候群首要是確定病因，找出造成傷害的錯誤姿勢加以改正，再對損傷的關節肌肉、神經組織給予適當的治療，促使其恢復健康，避免更進一步的損害。賦能穴壓治療可利用人體組織的制動點(trigger point 或稱穴道)，偵測出不良、錯誤的動作或過度使用的姿勢來；再以穴壓經制動點來治療受損的組織，使其消除症狀，恢復原先的功能，如此就可有效地解決電腦症候群的問題。這種方法也可以用來篩檢電腦症候群，可以早期發現、早期治療，以免造成永久的傷害。

賦能穴壓治療有專業治療和自我 DIY 的穴壓體操，不但可以有效的緩解或治療電腦症候群，也可以平時自我體操練習，有效的預防保健，減少電腦症候群的發生。

#### 5. 賦能穴壓治療在電腦症候群上的應用

## 5.1 賦能穴壓治療的簡介

賦能穴壓治療是利用人體經過訓練後的能量(氣)，啟動人體組織的制動點(穴道)，來調節控制人體組織的修復機制，以促進人體癒合健康的治療方法。

人體制動點的偵測常要以氣功來啟動，由制動點所得的反應，可以得知人體組織的變化，因而知道組織受損傷或變化的狀況。再以氣啟動制動點來調節控制加速組織的修補作用，而達到緩解疼痛，治療疾病的目的。穴壓治療為能量治療，因此，以氣來按壓，可以做為自我 DIY 的預防保健之用。若為專業性為他人進行穴壓治療，則須經過特殊氣功及操作穴道按壓技術之訓練。又穴道即為控制人體組織的制動點，錯誤或不當的按壓，會產生負面或危險的結果，此為不可不知。

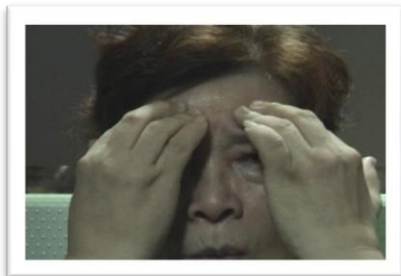
## 5.2 賦能穴壓治療的應用

賦能穴壓治療可應用在電腦症候中頭痛、眼部酸澀、肩頸僵硬酸痛、手肘酸麻及腰背疼痛等各症狀。用制動點找尋致疼痛的原因，再依序疏解肌肉緊張的部位，以促其進行修復，恢復健康。自我 DIY 其按壓技術手法，須稍加練習才能達到效果，請參閱網址：<http://hsiehacupressure.googlepages.com> 中影片的示範。如果電腦症候群等的症狀，已經變成嚴重疼痛功能受限，或已形成慢性難忍的神經症狀時，應尋找專業的治療。

## 6.自我 DIY 使用穴壓預防、保健和緩解的體操

### 6.1 眼部

- ☞ 以拇指腹往上按壓眼眶骨四周，鼻樑兩側與上眼眶交界(睛明穴)數次。
- ☞ 按壓枕額肌額腹，同時用力張眼，閉眼數次。
- ☞ 按壓枕額肌枕腹，同時儘量低頭，仰頭。
- ☞ 以拇指腹上提後腦風池穴數次。



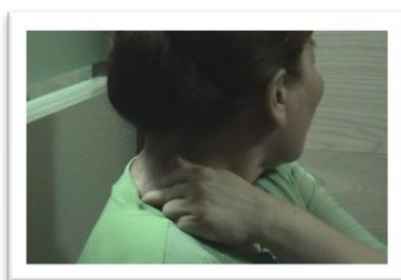
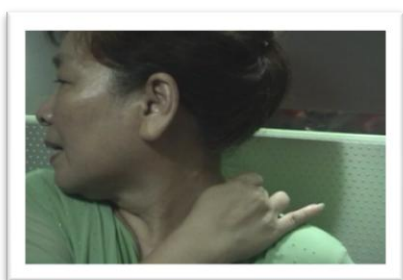
### 6.2 頭部

- ☞ 按壓太陽穴、率谷穴、風池穴，揉轉約十元硬幣面積大小，約 5~10 秒，反覆數次。
- ☞ 兩食指按壓牙關(耳前凹陷處)，先張嘴再閉嘴，反覆數次。
- ☞ 以拇指腹上提後腦風池穴數次。



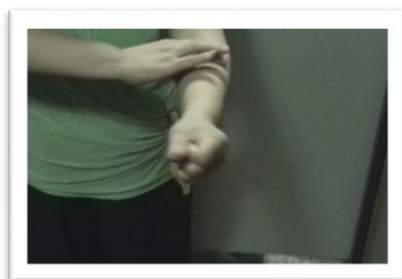
### 6.3 頸部

- ∞ 分別用力按壓兩側頸部底和肩膀(斜方肌)交界處，同時將頭及下巴儘量轉至對側肩頭，左右來回數次。
- ∞ 分別用力按壓兩側肩頭(鎖骨和肩胛骨峰)交界處，同時將頭及下巴儘量轉至對側肩頭，左右來回數次。



### 6.4 肩、臂、腕部

- ∞ 按壓肩頭(鎖骨、肩胛骨峰及肱骨頭交界處)，手臂及肩同時儘量往前往後來回轉動左右側各數次。
- ∞ 上彎前臂，手指輕置於肩頭，以肘畫圈圈，轉動肩頭儘可能畫大圈圈，往前往後來回轉動左右側各數次。
- ∞ 按壓肘部兩側，轉動前臂、手腕及手指，往前往後來回轉動。左右側各數次。



## 6.5 胸部

- ☞ 站立背貼牆，兩手臂張開，手掌略和肩同高。手背及手臂用力貼牆吸氣 5~10 秒，後手背放鬆吐氣，反覆數次。



## 6.6 背部

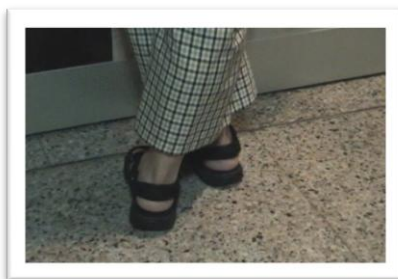
- ☞ 站立背貼牆，兩手臂張開，手掌略與肩同高。左手背及背脊貼牆，同時右手掌及肩轉至左邊，兩掌相貼；後右手背及背脊貼牆，同時左手掌及肩轉至右邊，兩掌相貼，反覆來回數次。
- ☞ 手臂下垂，以肩頭為圓心轉動肩頭儘可能畫大圈圈，往前往後來回轉動。左右側各數次。



## 6.7 腰部

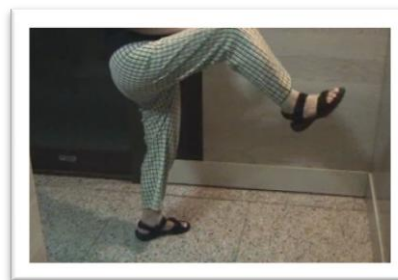
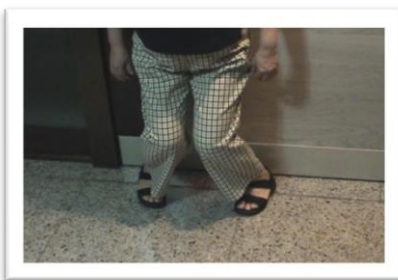
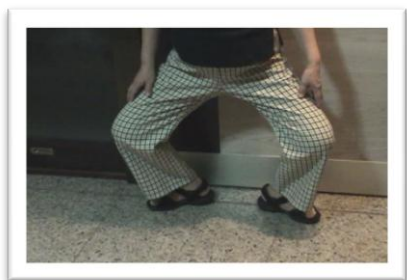
- ☞ 站立面牆，兩臂張開，手掌、胸、腰貼牆。腰部以下貼牆不動，轉頭及肩臂，向後看約 5~10 秒，左右各作數次。

- ∞ 胸、腰貼牆不動，右腳置於左腳左側兩腳掌平踏地面，再置右腳於右側兩腳掌踏平地每次約 5~10 秒，左右腳各數次。



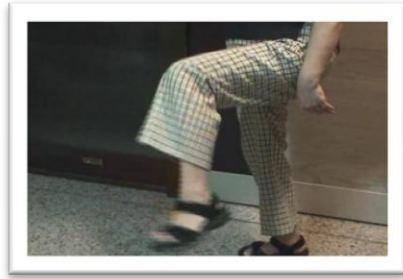
## 6.8 腿部

- ∞ 兩腳一肩寬，呈外八字，兩膝向外下蹲，約 5~10 秒，反覆數次。
- ∞ 兩腳一肩寬，呈內八字，兩膝向內下蹲，約 5~10 秒，反覆數次。
- ∞ 手扶牆，對側膝、踝呈 90 度不動。抬平腿，以大腿(股骨頭)為圓心，用膝蓋向前、向後各轉動數次。左右腿各數次。



## 6.9 膝部

- ∞ 手扶牆，對側大腿抬平，腳踝呈 90 度不動，以膝為圓心，用腳跟向前、向後各轉動數次。左右腳各數次。



## 6.10 踝及趾部

- ∞ 抬腿，以腳踝向前、向後轉動畫圓圈，左右腳各數次。
- ∞ 五腳指踏地，以趾向前、向後轉動畫圓圈。左右腳各數次。



以上自我 DIY 的體操，可預防、保健及緩解電腦症候群，詳細動作請參照網址：

[HTTP://HSIEHACUPRESSURE.GOOGLEPAGES.COM](http://HSIEHACUPRESSURE.GOOGLEPAGES.COM) 中影片的示範。

## 7.Q AND A

### Q1

- (1)左邊腰酸 側轉會有酸痛, 一陣子會酸 一陣子又不會酸
- (2)坐姿不正確 且回家時 長時間躺在很軟的沙發上看電視一躺就是幾小時，造成骨盤左右高低不一進而造成腳踝及膝蓋極度疼痛...

## A1

(1)腰酸、疼痛，或(2)腳踝及膝蓋極度疼痛，大多是肌肉、神經疲勞、壓迫、受損而造成，可略分為急性或慢性。一般是姿勢不良、用力不當、外傷或長期過度使用所造成。可藉保健、放鬆治療來疏解疲勞和疼痛。請利用我們影片介紹的體操來復健。

如果想找出原因是由那些姿勢所造成，然後進行徹底治療。須要專業利用制動點來偵測及治療。可參照網站中下背痛的治療中所介紹的程序來進行。

## Q2

今年的某一天起床我"落枕"囉！本來想說依經驗頂多酸個一兩天就會自動痊癒，沒想到一個星期了，肩頸酸痛完全沒有好的跡象。尤其長時間不動(躺著睡覺休息)後痛的特別厲害，手臂也產生的麻麻的感覺。就醫後醫師幫我照了X光發現：頸椎第六七節關長了骨刺，神經通道變窄壓迫到神經是頸部退化性關節炎。

## A2

"落枕"的原因一般和枕頭直接的關係不大。通常是頸肩部和手臂的肌肉因密集長時間過度使用，或姿勢不良、用力不當所造成。可以利用賦能穴壓治療中的制動點來偵測是由那些姿勢或原因所造成。去除該原因並進行賦能穴壓治療，多半可以完全治癒。"落枕"輕微者可藉我們網站中影片介紹的肩頸部體操來復健。嚴重者且其他方法無法解決者，應找專業醫師診治。

---

### Q3

我也有肩頸僵硬的問題，比較嚴重的時候，後腦杓有一種被揪著疼痛的感覺，而且頭部會有漲痛的情形，就像腦部有個幫浦一樣，一陣一陣的漲痛...更嚴重的時候，會再伴隨著噁心、想吐的感覺..常常是真的吐了。

---

### A3

所描述的問題已經不只是肩頸僵硬，而是頸椎(包括頸神經)、頭、頸、肩部肌肉群損傷的結果。賦能穴壓治療可以完全根治。但恐怕須要由專業人員治療，因為頭頸部是很重要且易受傷造成後遺症的部位。所以不建議用力甩頭、轉動脖子，讓其產生咯啦咯啦的聲音。

如果有以上這些情形時，經常作我們網站中介紹的第二段影片的體操，會很有幫助！

---

### Q4

坐久了後屁股會麻，而且脊椎尾部會有一點痠痛的感覺，請問如何處理

---

### A4

屁股坐久會麻，是正常現象，因此要適時變換姿勢。尾椎骨酸痛，應注意是否曾受傷 椅子是否太硬或是臀部肌肉不足，可以用「長強穴」按壓，或請專業醫師診治。

### Q5

使用滑鼠的時候，手腕的正確姿勢是到底是怎麼樣呢 因為我的手腕每轉到一個特定角度就會很痛 另外手腕如果受傷害後如何舒緩

### A5

使用滑鼠時，腕、肘及手指均可能因長期同一姿勢用力過久而造成傷害。如果總是在特定角度轉動時疼痛，最好常休息變換姿勢，滑鼠的高度偶而要變換一下更好。受傷後可依照影片介紹的手腕、手肘部位運動來舒緩，嚴重時應請專業醫師診治。

### Q6

左邊頸部很痛，肩膀也很酸，有時候左半邊臉會有麻麻的感覺，好像有螞蟻在爬，是哪裡出了問題了呢

### A6

長期過度使用肩、臂肌肉，會造成肩頸酸痛。特別是提高手臂的動作，一旦壓迫神經，就會有麻腫的感覺，建議減少肩臂肌肉的長期過度使用，讓肩臂放鬆。平時可依照影片中肩臂運動來緩解之。

### Q7

眼睛經常痠痛，而且有充血的感覺。看螢幕一會後，眼眶和眉毛上部都會有壓迫感，請問要怎麼讓這些情形改善呢

### A7

長期過度使用眼睛就會有疲勞腫脹的感覺，嚴重時會充血甚至出血。眼眶和眉毛上部有壓迫感，可能是長期低頭，皺眉努力調適眼睛焦距所造成。應請醫師檢查視力發現問題。平時可依照影片中的眼、頭部運動來緩解，如果效果不明顯，則應請專業醫師診治。

---

### Q8

頭部有時會有腫脹感，特別是早上睡醒或是午休睡醒後，請問是哪裡出了狀況。另外，有時會偏頭痛，不一定是偏哪一邊，請問是因為電腦長期使用產生的頭痛嗎？又如何處理？

---

### A8

頭、頸、眼部的不適都可能造成頭部的不適。睡醒時才造成頭部腫脹，可能的原因很多，可以先調整枕頭的高度，再依照頭、頸部運動來緩解，效果不彰時應就醫。偏頭痛的原因很多，長期使用電腦可能會造成頭痛，如果頭部體操無法緩解時應找醫師診治。

---

### Q9

我中午睡覺時會睡躺椅，並習慣將雙手放在扶手上。睡醒後雙手會有麻痺感(腕部) 以及手指也會，請問我該如何處理

---

### A9

雙手、手腕及手指有麻痺感是神經壓迫的現象。建議以平躺姿勢睡覺比較不易壓迫神經。平時可依照影片做手臂、手肘、手腕的運動來緩解，效果不彰時應立即就醫。

---

**.Q10**

早上起來腳底會痠麻，過一會兒才能緩和一些，我該怎麼改善這個狀況呢

---

**A10**

腳底酸麻可能是神經受到壓迫，或是足底筋膜炎或是退化性關節炎所造成。應請醫師檢查。