



頸梗膊痛，是都市人最常見的辦公室痛楚。究其原因，都是長時間姿勢不良的後果，所以不少文職人士在辛勞工作一日後，下班時都會感到疲累！



頸椎退化肌肉弱

除了頭痛，長期姿勢不良亦會引致頸椎退化，例如骨刺、關節退化和椎間盤突出。

「長期頭部向前頸向下壓的姿勢，會引致頸前肌肉、頸後肌肉、頸側上部肌肉和肩膊的上斜方肌和肩胛提肌繃緊。有時我們摸到這些肌肉會感到隱隱作痛；另外由於經常縮膊，久而久之令胸肌過度繃緊，所以經常低頭工作人士，記得要經常張開肩膊、打開胸腔。」針對以上各種問題，譚振燊為大家提供多個伸展、拉筋的動作，並建議大家可以每日進行一至兩次鍛煉，每次進行四至六個動作，每個動作做十次。「當緊張的肌肉得以舒展，痛症便會漸漸減少。如果肩頸痛及頭痛持續，請諮詢醫生或物理治療師。」

最後譚振燊提醒，想痛症消失，除了勤加鍛煉外，亦要確保案頭擺放符合職業安全要求。而人往往在投入工作後姿勢變差，故記得工作期間要有適當休息，休息後回復正確姿勢。頭

