

3C 使用者常見之 骨骼肌肉系統傷害與物理治療

◎文 / 成大物理治療學系姿勢與平衡研究室 卓瓊鈺

所謂 3C 指的是電腦（Computer）、通訊（Communication 如手機、電話）、以及消費性電子產品（Consumer Electronic 電腦周邊、數位相機、燒錄機）或是家電等（如冷氣、電視）。

現代人生活離不開三 C，且因日常活動過度依賴 3C 而有成癮的趨勢，如電玩上癮、手機成癮、或是長時間躺著看電視等等。過度使用 3C 可能導致姿勢不良，甚至出現骨骼肌肉系統疼痛、痠麻等現象。

筆者的研究專長早期為電腦族、現在為手機族的骨骼肌肉系統症狀與治療，此外由於老年社會的來臨，筆者也從事有關老人平衡控制的研究，但這方面結果就不在此文中討論。在電腦族骨骼肌肉系統症狀普及率的調查方面，筆者發現；高中生好發部位依序是頸 (56%)、肩 (45%)、

背部 (37%)；上班的電腦族依序是肩 (73%)、頸 (71%)、上背 (60%)。隨著年齡的增加，骨骼肌肉系統症狀在族群的普及率有上升的趨勢。手機族因為使用部位集中在前臂，所以手腕症狀的排名馬上跳到前三名之內。

在危險因子的分析方面，筆者的研究結果認為：高心理壓力和肩部與上背部的疼痛有關，高工作壓力（使用電腦工時較長）則和下背部的疼痛有關。男性在使用電腦時頭、頸部的彎曲角度較大，女性手腕伸直肌用力的百分比則較男性為高。所以針對上班族的工作性質，以及性別之不同，物理治療的方向也會有所差異。

物理治療針對 3C 使用者常見之骨骼肌肉系統傷害常用的方法是 3M therapy。包括徒手治療（manual therapy）、運動治療（movement

therapy），與儀器治療（modality）。徒手治療是指利用按摩、鬆動或是誘發等方法，來減少病患的疼痛，促進骨骼肌肉正常之運作。而儀器治療則是利用光、電、水、冷、熱等物理因子來減輕病人各種急性、慢性的疼痛或痠麻的現象，一般民眾往往被動的接受這兩項治療，殊不知被動的接受治療，往往無法加強自己抵禦骨骼肌肉受傷害的耐受力。因此，我覺得最重要的是：病患必須學會參與運動治療，來加強自己抵禦傷害的耐受力。所以臨床上，物理治療師會針對 3C 使用族群，先做一個完善的姿勢與環境評估。然後，他會針對你衰弱的肌肉予以加強運動，緊繃的肌肉教導你如何伸展。再教導你認識生物力學，調整工作台，改變工作習慣，打造一個比較不容易受傷的工作環境，如此，才能夠徹底治療疼痛，避免傷害的再發生。

所以最後還是要提醒大家，「運動是良藥」，惟有維持規律的運動習慣，骨骼肌肉系統問題才不會輕易找上門。也歡迎有問題的同儕前來我們門診大樓新成立的物理治療中心諮詢，讓物理治療師為您打造專屬的運動處方。