

## 職業治療 背部護理錦囊 之 辦公室人體功效學

辦公室人體功效學是透過人體結構和生理功能的理念，從而改善工作間的設計，並提供一個既健康又舒適的工作環境。配合適當的桌椅與輔助用具，可減少因環境不協調而引致之頸梗背痛，筋骨勞損及雙目不適等情況。

要了解工作環境與使用者的關係，可先從認識桌椅的相互關係開始。

### 桌椅的相對高度

- ◆ 調校椅子來配合固定的桌面高度，使桌面與使用者的前臂成同一水平，可有效減低肩膊因支持上肢重量而產生的肌肉疲勞。
- ◆ 桌下應留有足夠空間讓雙腳伸展。利用合適高度的腳踏，有效地承托雙腳，並有助減少腰椎盤所承受的壓力。



### 正確的坐姿

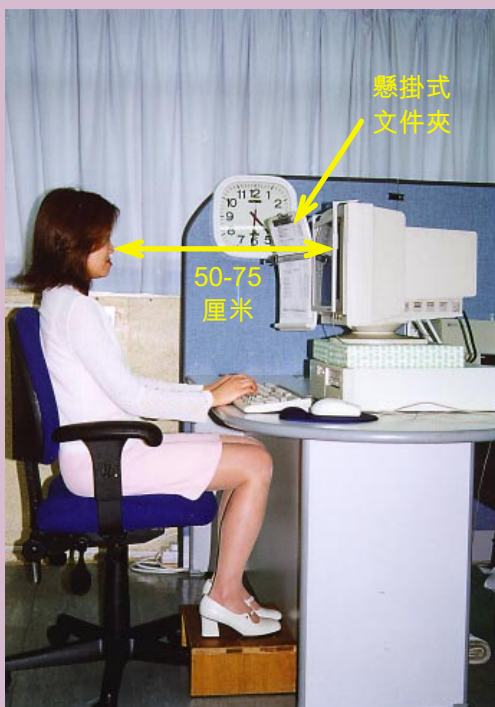
- ◆ 腰部要挺直，緊貼椅背坐好。切忌擺放手袋什物於椅背間，選用合適的腰墊不但可增加背部承托，亦能減低腰背肌肉的負荷。
- ◆ 髖、膝和踝關節應保持 90-100 度，平放大腿能使體重平均分配於椅上，從而減少椎間盤的壓力。
- ◆ 椅邊與膝後應留有 5-10 厘米的距離，以防止膝後神經線受壓而引起的腳部麻痺。



- ◆ 使用電腦時，雙肩放鬆，前臂與手腕承托在坐椅扶手及桌上，有助舒緩肩膊的負荷。

## 電腦與使用者的距離

- ◆ 眼睛與電腦顯示幕應保持 50-75 厘米之距離，以減少因眩光所引致之眼部不適。
- ◆ 常用的物品應放在一隻手臂距離之範圍內，可避免在取用時之不必要的腰背扭動。
- ◆ 使用與顯示幕平行裝置之懸掛式文件夾，可減少頸部因重覆前彎或轉動而引致之頸痛。



## 電腦顯示幕與鍵盤的位置

- ◆ 工作間的光線應以柔和而均勻為準。工作桌及電腦顯示幕應盡量與光源成直角。
- ◆ 裝置窗簾可有效控制室內的光線。顯示幕前加上濾光鏡，亦可減少因眩光所引致之眼部不適。
- ◆ 鍵盤前放置軟墊或毛巾，可減少手腕與桌面接觸時所受的壓力，更可減低手腕患上累積性壓力勞損的機會。



## 轉換姿勢

- ◆ 無論坐姿如何良好，長期坐著工作亦會增加椎間盤的壓力。每工作一小時後，就應離開工作位置休息數分鐘。
- ◆ 休息時可進行一些伸展運動，使緊張的肌肉得以放鬆，舒緩肌肉的壓力，減少頸梗膊痛的機會。



如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師  
電話：2974 0302