



逢周五刊出

# 打工仔要能「屈」能「伸」

近日到某公司教授工作間伸展運動，當完成一式「仰天伸腰」後，問參加者腰部還可做甚麼動作時，有人隨即彎腰向前，使頭置於胯下視人，頓時惹來眾人譁然。香港的上班族真的是能「屈」能「伸」！

其實「屈」與「伸」是伸展運動中常見的動作，如把身軀向前彎，便是「軀幹屈」，反之便成「軀幹伸」。定期做伸展運動，可改善肌肉和軟組織的柔軟度，並有鎮痛效果，同時令身體得以放鬆和紓緩疲勞，有助預防關節勞損。

## 關節勞損降低效率

長時間在辦公室使用電腦，或工作涉及大量重複性的動作，會增加患上關節慢性勞損的風險。有調查發現，關節勞損引起的痛症會降低僱員（特別是文職和電腦操作人員）的工作效率，增加其心理壓

力，甚至影響社交和家庭生活，而僱主亦因員工多請病假而加重人手分配的壓力。與其害苦了自己和老闆，倒不如多練幾式更實際。

那麼該從何做起？我會建議初學者每周最少做兩至三次，每次約十分鐘的伸展，活動頸、肩、胸、腰背、腳及手腕各主要關節，若能逐漸培養成每天都做的話效果會更佳。值得留意的是，伸展只是預防方法之一，正確的工作姿勢、合適的環境擺設和使用恰當的工具等都是改善員工職場健康的重要外在因素。在職場打拼要有健康體魄，才能力爭上游，完成各項挑戰。

撰文：衛生署中央健康教育組體適能導師蔡曉暉