

六招擺脫久站疲勞

長時間站立看似平常，卻是職場中最常見的健康隱形殺手。無論是專櫃銷售、餐飲服務、醫療照護還是生產線同仁，每日動輒數小時的站姿，不僅容易引發下肢痠痛與水腫，長期累積更可能導致靜脈曲張、足底筋膜炎等慢性職業傷害，我們為您提供實用的保健與舒緩技巧，陪伴大家輕鬆站立、健康工作！

久站危害

下肢循環不良	血液滯留引發下肢腫脹與靜脈曲張。
足部壓力過載	足底筋膜持續受壓，導致足底筋膜炎與足跟痛。
脊椎和肌肉勞損	姿勢不良加速肌群疲勞，引發下背、頸部酸痛與椎間盤突出。
關節磨損	膝關節長期承壓摩擦，易誘發膝關節滑囊發炎、腫脹與疼痛。

預防久站疲勞



姿勢微調整

適時變換站姿，雙腳輪流轉移重心，減少單腳負擔。



穿著壓力襪

促進下肢血液回流，減輕腫脹與靜脈曲張風險。



選擇合適鞋款

挑選具備良好足弓支撐與吸震效果的鞋子。



規律運動

強化核心與下肢肌力，提升關節與脊椎的支撐力。



空檔多伸展

利用工作休息時間做簡單伸展，放鬆緊繃肌群。



下班後舒緩

返家後熱水泡腳搭配抬腳，加速血液循環與消除疲勞。

伸展運動



踮腳 3 秒，慢慢放下，10—15 次



弓箭步，每邊 15 秒，重複 2—3 次。



將網球或按摩球放在腳底各滾動 1—2 分鐘。



單手扶牆，伸展大腿前側 15 秒，重複 2—3 次。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department