

告別手部痠麻 從現在開始

隨著數位時代來臨，電腦已成辦公室核心工具，但長時間使用滑鼠與鍵盤，常引發手腕痠痛、手指麻木等手部不適，科技雖提升效率，卻也帶來這類副作用，為此，我們為此提供實用的預防建議及實用的伸展運動，讓您有效保護雙手，遠離不適。

使用滑鼠、鍵盤的正確姿勢

調整桌面與椅子高度

使手腕能伸直、平放，減少手腕的壓力。



正確擺放鍵盤

讓手腕可以輕鬆的放在桌面上並正對著鍵盤。



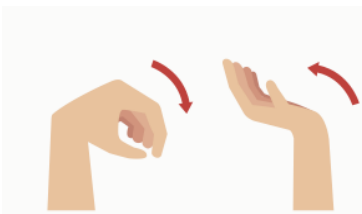
使用手腕支撐墊

提供適當的支撐，避免手腕懸空。

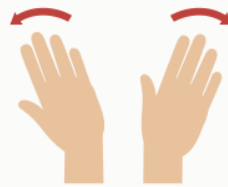


如何改善與預防？

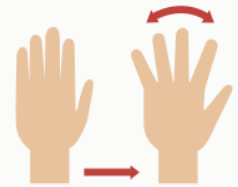
- **改善用手習慣**
每使用電腦 30 分鐘，就讓手腕做些伸展活動
- **避免過度重複動作**
可將工作分段進行，讓手腕得到充分休息
- **實用手腕伸展運動**
注意要緩慢且不要牽拉到有明顯疼痛感，若疼痛持續或加劇，請尋求專業醫療協助。



手腕往前的時候順勢收攏手指
手腕往後的時候張開手指



手腕左右擺動



舒張手指



用另一隻手幫助往前
、往後伸拉手腕



手指往前彎曲



輕輕握緊壓力球然後放鬆

