

李秋燕教你拒當歪國人 痠痛不上門

學生大代誌

【記者姚順富淡水校園報導】本校教職員多以電腦作業為主，重複性動作易造成潛在性肌肉骨骼的傷害，因此學務處衛生保健組11月15日在HC306舉辦「拒當歪國人，痠痛不上門」講座，邀請物理治療師李秋燕為同仁們提供自我檢測及簡單自救法，以舒緩平日累積的僵、緊、痠痛等不適症狀，活動逾40人參與。

李秋燕首先說明，長期的不良姿勢或過度使用都會導致肌肉失衡、缺氧或血液循環不足、產生疼痛與不適、肌肉變得更緊繃，接著引導與會人員了解何謂不良的姿勢，如何避免在工作時，不自覺的一直重複錯誤的姿勢，並示範幾個可改善痠痛問題的簡單動作，最後建議大家可在手機或電腦設置鬧鐘，隨時提醒自己要調整回正確的工作姿勢。

事務整備組組員汪家美表示，因自己有痠痛的問題，參與講座是想了解相關的舒緩方式，經由講師的說明才明白是因為工作時的坐姿不正確，導致腰肩痠痛，透過示範動作已學習到如何調整姿勢，避免再受傷。

2021/11/21



物理治療師李秋燕為與會者說明並示範，如何改善不良姿勢導致的痠痛問題。（攝影／謝聿涵）