

# 床上用電腦女童頸背痛

●本報訊 電腦成為「大人細路」不可缺少的工具，卻間接令背痛患者漸趨年輕化。香港全能運動學會榮譽醫學顧問兼麻醉科專科醫生李靜芬指，她曾遇過最年輕的背痛患者僅得八歲，因長期挨着床頭用電腦令頸背痛楚難耐，經常要請病假影響學業。

## 常請病假影響學業

李靜芬說，小童的筋骨較柔軟，若及早求醫，復原能力較成年人佳，建議勿拖延醫治。她又說，隨平板電腦及電



●香港全能運動學會建議背痛者三管齊下，用藥物、運動及改善姿勢擊退背痛。

## 多做伸展活動忌亂按摩

●本報訊 長期坐在電腦前工作的打工仔，亦是背痛高危患者，文員、會計師最受害。調查發現，九成七受訪者都受痛症困擾，當中頸肩痛、腰背痛及頭痛是最常見「三大痛症」，近九成痛症屬中度至嚴重程度。

因長期姿勢不正形成的背痛，會沿脊椎關節等地方蔓延至其他地方，造成頭痛、頸肩痛、腿痛等投影痛楚。香港全能運動學會問卷訪問了一千五百三十二名十八歲或以上市民，了解他們的痛

子遊戲機普及化，近年她見盡大、中、小學生因背痛求診，甚至曾有一名八歲女小學生，因嚴重頸背痛，痛楚蔓延至頭部「痛到想爆炸」，經常要請病假不能上學。女童入院求醫也未能找到病因，只獲處方止痛藥。後來李靜芬發現，該女童每晚最愛挨在床頭使用電腦，每次約四小時，估計因姿勢不正致痛，進行兩至三次物理治療後已轉好。

李靜芬又擔心，背痛問題將漸趨嚴重：「依家仲要教學電子化，小朋友用電子書將普及，到時真係要救救小朋友！」



●頭靠向膊頭，再用手壓着頭部門力，可伸展頸肌。

症徵狀。結果發現，有六成人在過去一年曾經出現頸肩痛，亦有五成四人有腰背痛，當中兩成二人的痛楚持續三個月以上。

學會榮譽醫學顧問兼麻醉科專科醫生李靜芬表示，常用電腦工作的人上半身多彎向前，令腰背受壓，長期會導致背痛。她指，打工仔工作期間可稍作伸展活動，紓緩痛楚，但切忌亂用按摩、推拿機等被動式療法止痛：「要靠自己管理，食藥、運動同正確姿勢先最重要。」

# 太陽報

the  
**SUN**

\$6

2012年5月  
壬辰年  
閏四月初九日

29  
星期二

政府指定刊登法律廣告之刊物