

電腦工作站對人體各部位的影響

局部骨骼肌肉系統之負擔

基本上電腦操作人員的動作具有高度重複性，且大部分集中於鍵盤及滑鼠操作、以及螢幕與文件之注視，對於從事資料鍵入與文書處理工作者尤甚，同時電腦操作屬於靜態作業，且常以坐姿方式進行。

長期處於這種狀況，容易出現局部性骨骼肌肉系統的負擔，例如眼睛、肩膀、手部與手腕（如腕道症候群）、上臂及背部與頸部等的疲勞、酸痛、麻木甚或僵硬，有時還容易引起各種併發症，如關節炎、腱帶發炎等。

這些局部性骨骼肌肉系統方面的症狀與電腦工作站的設施（如工作檯的阻合結構、視覺人體工學、鍵盤結構等）、工作形式與組織管理（任務性質、工作期間、休息長短、彈性化與否）以及電腦操作者姿勢正確與否均有關。

（本文摘錄自健康醫網）

