



工作间伸展运动操

 香港工人健康中心
Hong Kong Workers' Health Centre



香港工人健康中心简介

香港工人健康中心成立于一九八四年。中心由专科医生、复康治疗师、职业安全健康专业人士及社会工作者组成，是一个关注职业健康的专业社会服务团体。香港工人健康中心为香港社会服务联会及公益金会员，一直以保障职业安全及健康为己任，对促进职业健康不遗余力，我们除于香港推行有关职业健康服务外，近年亦将服务拓展到中国内地。



目

录

P.1	1. 引言
P.1	2. 伸展运动进行前的注意事项
	3. 工作间的伸展运动操
P.2	(1) 眼部肌肉舒展运动
P.3-4	(2) 颈部肌肉伸展运动
P.5-6	(3) 肩部肌肉伸展运动
P.7-8	(4) 前臂肌肉伸展运动
P.9-10	(5) 手部肌肉伸展运动
P.11-12	(6) 腰部肌肉伸展运动
P.13-14	(7) 下肢肌肉伸展运动
P.15	4. 查询



引言

从事各行各业的员工，往往因工作环境的限制而需要长时间重复某些工作姿势（例如经常弯腰转身等工序），日积月累容易导致身体某些部位出现疼痛或肌肉酸软等征状，严重的情况会引起筋肌劳损等问题。

为预防因工作姿势所引致的筋肌劳损，除定期检讨工作岗位的设计、减少长期重复单一工作姿势外，工人亦可利用休息时间做适量的伸展运动来松弛绷紧的肌肉，从而提高工作效率及减少意外的发生。

因应不同工作姿势，本小册子介绍了几套针对身体不同部分的伸展运动及采取坐立交替的姿势，让各行各业员工可以在工作间轻松完成之余，又能配合自己的需要而转换伸展动作，非常方便。

员工在繁忙的工作之余，应抽时间进行此套运动，以减低因工受伤的机会。相对地，雇主亦应给予员工适当的休息时间进行伸展运动以舒缓疲劳的肌肉，从而提升工作效率，达至双赢局面。

建议每日至少进行一次此套伸展运动，持之以恒，方有理想效果。

进行伸展运动应注意事项

- (1) 应尽量避免穿紧身衣物及高跟鞋。
- (2) 应量力而行，动作要缓慢，伸展肌肉时应该有「拉紧」的感觉，不应感到「痛楚」，避免因过度用力引致拉伤软组织。
- (3) 不要有反弹动作。
- (4) 进行伸展运动时应尽量放松身体。

眼部肌肉舒缓运动

(适合经常要定点望同一地方或处理精细工件的工序)

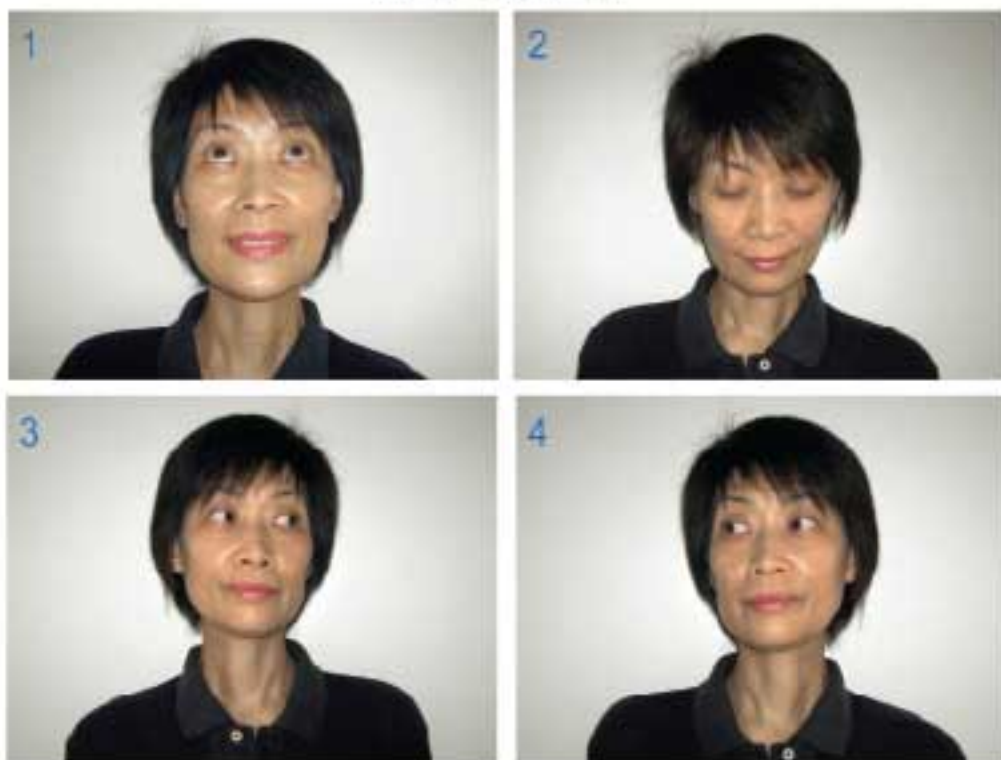
1.1



双眼合闭，尽量放松眼部肌肉
2-5分钟。

1.2

(舒缓眼部肌肉)



睁开眼睛，眼球先向上望，保持3秒；然后眼球向下望，保持3秒。眼球再向左望，保持3秒；眼球向右望，保持3秒。

注意：进行此套动作时，头及颈部保持不动，
双肩放松。

颈部肌肉伸展运动

(适合经常要低头工作，如长期使用电脑或接听电话等工作)

(伸展后侧颈部肌肉)

2.1



先收下巴，头部向前俯，直到后侧颈部肌肉有拉紧的感觉，保持10秒。

(伸展前侧颈部肌肉)



返回原点，头部向后仰，直到前侧颈部肌肉有拉紧的感觉，保持10秒。

2.2

(伸展右边颈部肌肉)



两肩膀放松，头部慢慢向左侧，左手轻按右边头部向左边拉紧，并保持10秒。

(伸展左边颈部肌肉)



返回原点，头部慢慢向右侧，右手轻按左边头部向右边拉紧，并保持10秒。

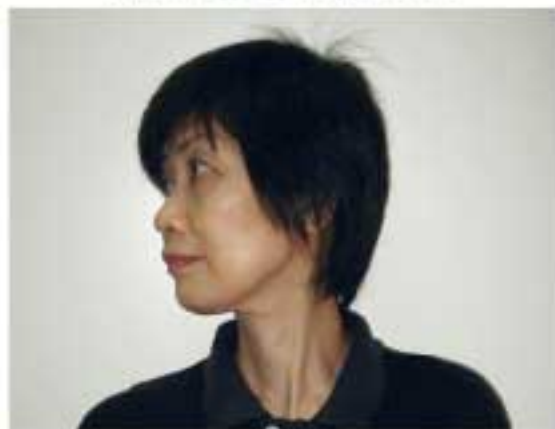
2.3

(伸展右边颈部肌肉)



头部慢慢向左边转，并保持10秒。

(伸展左边颈部肌肉)



返回原点，然后头部向右边转，并保持10秒。

注意：进行此套动作时，腰背须保持挺直。颈椎有问题及容易头晕人士要询问专业人士意见方可进行。

肩部肌肉伸展运动

(适合经常要维持肩膀于同一姿势的工序)

3.1

(伸展肩部肌肉)



双肩放松，向前打圈5次；向后打圈5次，打圈幅度要尽量大，动作不宜太快。

3.2



身体挺立地坐在椅上，手臂向前伸直，紧扣双手手指，掌心向外，拉紧手臂保持10秒。

返回原点，然后手臂向上伸直，紧扣双手手指，掌心向上，拉紧手臂保持10秒。

(伸展肩部及前臂肌肉)

3.3

(伸展左边上臂肌肉)



左手屈曲放在后背，右手轻力把左手手肘向右拉，保持10秒。

(伸展右边上臂肌肉)



返回原点，右手屈曲放在后背，左手轻力把右手手肘向左拉，保持10秒。

3.4

(伸展左边肩部肌肉)



左手抬高向前伸直，右手把左手上臂拉向身体，保持10秒。

(伸展右边肩部肌肉)



返回原点，右手抬高向前伸直，左手把右手上臂拉向身体，保持10秒。

注意：被拉的手需要放松，力度放在上臂，不可用力过猛。

前臂肌肉伸展运动

(适合经常要提举重物的工序)

(伸展左手前臂肌肉)

4.1



左手伸前，手腕屈曲向下，手掌心向内；右手拉左手掌心向自己直至左手前臂肌肉有拉紧感觉，保持10秒。然后，左手腕屈曲向上，手掌心向外；右手拉左手掌心向自己至左手前臂肌肉有拉紧感觉，保持10秒。

(伸展右手前臂肌肉)



返回原点，右手伸前，手腕屈曲向下，手掌心向内；左手拉右手手腕向自己至右手前臂肌肉有拉紧感觉，动作保持10秒。然后，右手腕屈曲向上，手掌心向外；左手拉右手手腕向自己至右手前臂肌肉有拉紧感觉，保持10秒。

注意：协助拉手腕屈曲时，力度放在手掌而不在手指。

手部伸展运动

(适合经常要使用工具操作的工人)

5.1

(伸展手部小肌肉)



两掌合十，手指张开朝上如尖塔状。左右手指相互施力达拉紧状态，保持10秒。

5.2

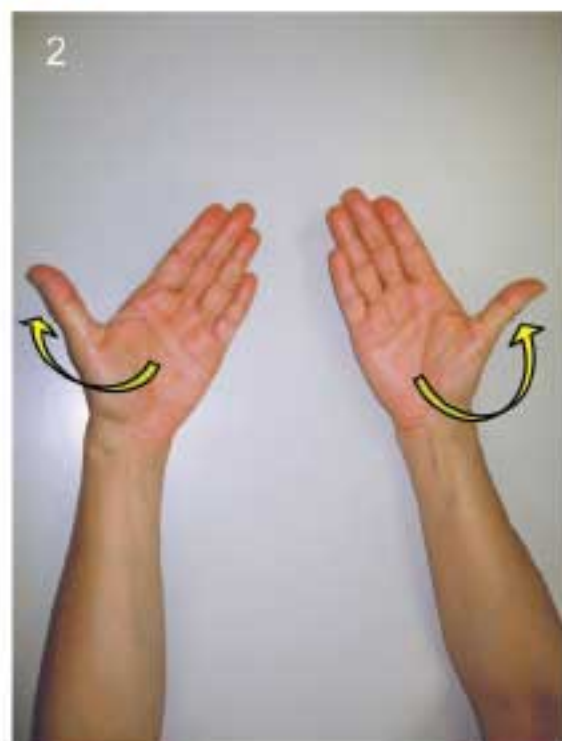
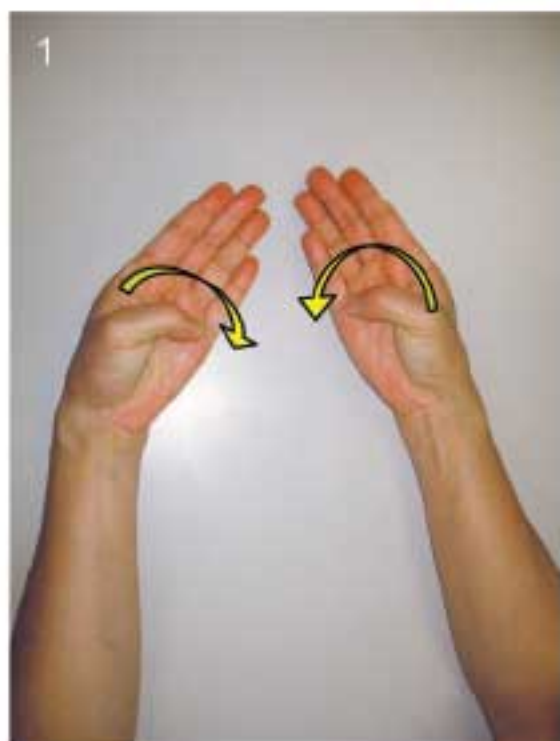
(伸展手部小肌肉)



双手手指尽量伸展，动作保持10秒。手掌紧握10秒，然后完全放松。

（伸展拇指小肌肉）

5.3



手掌伸平，拇指缓慢旋转5次，再逆方向缓慢旋转5次，打圈幅度要尽量大。放松手掌，另一只手重复此项动作。

腰部伸展运动

(适合经常要长期站立或弯腰转身的工序)

6.1

(伸展腰部肌肉)



两脚齐肩站立，双手扶腰，弯腰向后，保持10秒。

6.2

(伸展腰部及大腿右侧肌肉)



两脚齐肩站立，弯腰向左侧，左手触及左大腿侧直至膝盖旁位置，直至右侧背部肌肉有拉紧感觉，保持5秒。

(伸展腰部及大腿左侧肌肉)



返回原点，弯腰向右侧，右手触及右大腿侧直至膝盖旁位置，直至左侧背部肌肉有拉紧感觉，动作保持10秒。

（伸展腰部肌肉）



挺直坐在椅上，双脚贴紧地面。
身体向左转，必要时可用双手抓住椅背帮助身体向左转。

（伸展腰部肌肉）



返回原点，身体向右转，必要时
可用双手抓住椅背帮助身体向右
转。

下肢伸展运动

(适合经常要长期站立的工序)

7.1

(伸展右大腿肌肉)



右手扶著稳固的对象，提起右脚向后，左手将右脚拉近身体直至右大腿前肌有拉紧的感觉，保持右膝指向下，保持10秒。

(伸展左大腿肌肉)



返回原点，左手扶著稳固的对象，提起左脚向后，右手将左脚拉近身体至左大腿前肌有拉紧的感觉，保持左膝指向下，保持10秒。

注意:保持腰身挺直，如手触不及脚部，可以用手掀起裤管。

(伸展右边小腿肌肉)



两脚齐肩站立，左脚跨前一步，双手扶左膝。身体前倾，左腿弯曲，右腿伸直，脚跟不要离地，保持10秒。

(伸展左边小腿肌肉)



返回原点，两脚齐肩站立，右脚跨前一步，双手扶右膝。身体前倾，右腿弯曲，左腿伸直，脚跟不要离地，保持10秒。

注意：

1. 膝关节有问题的人士要询问专业人士方可进行此伸展运动。
2. 双脚脚指一致向前。
3. 进行此动作时，双手可推墙以助平衡。

查 詢

如你对小册子有任何疑问，请联络：

香港联络处：

香港工人健康中心

电话：(852) 27253096

传真：(852) 27286968

网页：www.hkwhc.org.hk

电子邮件：info@hkwhc.org.hk

地址：香港尖沙咀漆咸道南87-105号
百利商业中心14楼1429-1437室

内地联络处：

粤港工伤预防及职业康复资源中心

电话：(86) 20-37652932

地址：广州市东山区梅东路二十八号
梅花大厦附楼首层

特别鸣谢：

（排名不分先后）

提供专业意见：

杨世模博士

（香港理工大学康复治疗科学系副教授）

李家明先生

（资深物理治疗师）

图片示范：

罗玉霞女士



香港联络方法及查询：

香港工人健康中心

电话：(852)27253996

传真：(852)27286968

网页：www.hkwhc.org.hk

电子邮件：info@hkwhc.org.hk

地址：香港尖沙咀漆咸道南87-105号

百利商业中心14楼1429-1437室



国际统一书号(ISBN) 978-988-17774-3-0

版权所有© 2008香港工人健康中心