

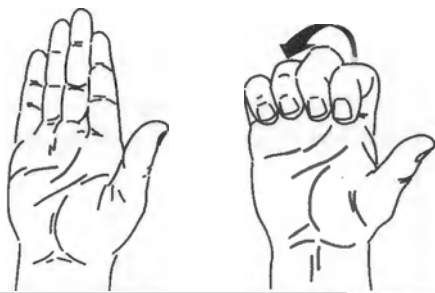
預防重複應力性勞損的提示： Tips to Prevent Repetitive Stress Injury:

5. 手掌伸展 Hand Stretch

做「鈎」形(手指及手腕要直，屈曲手指而不屈曲大關節·像鈎狀)。打開手掌。

握平拳(屈曲中關節以屈曲手指，指尖貼掌心)。打開手掌。

握實拳(屈曲手指成拳頭，姆指伸在拳外)。打開手掌。



6. 擠壓背部 Back Squeeze

坐直，雙手提起，手肘向下及向後移動(手肘向後袋方向移動)。



7. 鬆弛 Loosen Up

站立，讓雙臂垂在兩旁。輕輕蠕蠕擺動手指、手腕、手肘和肩膊。



其它資源 Other resources

- 登入我們的網站 kp.org 可獲取有關健康與藥物百科、互動項目、健康生活講座及更多其它的資訊。
- 聯絡您的凱薩醫療機構健康教育中心或部門查詢健康資料、活動及其它資源。
- 在電腦上瀏覽我們的 SmartMoves 《明智之舉》項目來獲取更多提示。登入 kp.org/mydoctor，在 "Healthy Living Resources 《健康生活資源》" 欄下查看更多活動。

本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。
This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor.

預防重複應力性勞損的提示: Tips to Prevent Repetitive Stress Injury:



人是需要活動的。但長久保持一個姿勢或做重複的動作(打字、裝嵌小零件、做手工藝術)都可引起對肌肉、肌腱和神經造成重複應力性勞損 [repetitive stress injury (RSI)]。

以下的柔軟運動可以使身體得到休息、鬆弛繃緊肌肉、促使讓血液(養份及氧氣)流到最有需要的身體組織，從而將有助預防受傷。

甚麼時候做這些運動

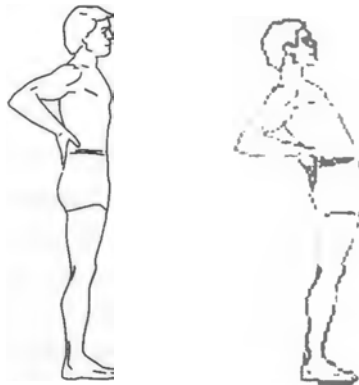
When to do these exercises
要得到最佳效果，在工作期間每小時或每當小休時做。溫馨提示，娛樂時也記得要歇息一下。

怎樣做這些運動 How to do these exercises

每一項運動都要慢做和順暢，切勿彈跳或抽動。每一項伸展維持 5 秒，深呼吸一下，然後再伸展遠多一些；回復原來姿勢之前都先維持 5 秒。重複做 2 至 3 次。如這運動令您感覺有疼痛，表示太過伸展了。回到感覺是伸展而並不是痛的程度。

1. 站立伸展 Stand and Stretch

向前直望，然後輕微向後彎，用雙手按腰支撐。



2. 意念向上 Think Tall

坐著或站立時向上伸展，就像有繩子繫著頭頂將您向上拉。



3. 傾頭 Head Tip

坐直，頭傾向一側，然後再傾向另一側。



4. 肩膊打圈 Shoulder Circle

活動肩膊轉大圈，向上、後、下、前。

