

shinyihuang00 / November 30, 2016 12:44PM

[3C盛行引發肩頸痠痛 認識紅外線照護燈簡單消除肌肉疲勞](#)

身處網路世代，電腦、智慧型手機、平板等... 3 C產品，已經滲透進生活中的每一個角落，便利之餘，卻也同時帶來了文明傷害，長期姿勢不良，腰酸背痛...等。近年來，醫院門診發現，20～30歲年輕患者頸椎椎間盤突出的情況增多，來醫院復健的不再是老年族群，更多了年輕低頭族，主要原因推測為大多數民眾習慣使用電腦時，會將身體向前傾，看電視也常躺沙發上，帶給脊椎過大的壓力。

然而現代人因工作繁忙，痠痛發作時，通常為節省時間，會直接在坊間購買痠痛貼布來貼在疼痛部位，或是購買跌打損傷的藥膏，在身上塗塗抹抹，近幾年，更因保健意識的崛起，與製造商或銷售人員的動聽說詞，有民眾會選擇購買遠紅外線紡織品、護具...等，琳瑯滿目的商品，使得目前市面上以遠紅外線為名的產品種類繁多，消費者甚難判斷優劣真偽，且醫師與物理治療師也提醒民眾，相較臨床醫療用的照射型遠紅外線醫療器材，織品類的遠紅外線產品效果仍有限。

其實遠離肩頸痠痛，除了平常自己在家做伸展運動，有助於保護肌肉之外，透過熱敷，也有助於遠離肌肉痠痛，建議3C族避免肩頸、下背痠痛，除了前往中醫或復健科做治療，平時不妨居家進行熱敷、促進微循環、放鬆肌肉，其中紅外線照護燈是不錯的選擇。跟一般民眾熟悉的大多是遠紅外線療法不同，紅外線照護燈的原理則是以熱效應為主，主要是局部加熱皮膚表面和淺層肌肉與血管，達到放鬆與舒緩的效果，紅外線產生的熱力，能夠溫暖舒適的滲透入皮膚的深層，促進血液循環，放鬆緊繃肌肉，進而有效的舒緩肌肉酸痛及關節僵硬。

然而在選用「紅外線照護燈」這類保健型醫療器材時，最重要的，是必須選擇經過衛生福利部核准，已取得「醫療器材許可證」的產品，經醫師的適用評估後，使用前務必詳閱使用說明書，使用時應依循使用方法、禁忌症及警告注意事項等，以避免傷害。但仍提醒民眾，應導正平常的不良姿勢、搭配運動、伸展才是遠離痠痛之根本，「紅外線照護燈」核准適用於熱療舒緩疼痛、肌肉僵硬的家居保健的輔助器材，但無治病功效，要特別留意勿聽信誇大不實的廣告。