

# 作业助力 “颈”上添花

--我与作业治疗--

人人享有作业治疗服务

## 作品背景



上海作为全球重要的金融中心、中国重要的教育中心，上班族与学生的占比较高。而魔都的快节奏生活却带来了很多问题，让人们忽略了办公和学习环境的舒适性，出现肩颈酸痛、腰痛等，这慢慢侵蚀着大家的日常生活质量。我们开始思考如何通过有趣的作业治疗方法解决肩颈不适问题，回归到正常的家庭与社会中。

## 活动思路

01

一位数学老师由于长时间备课及教学，颈部疼痛影响生活两个月有余，故来康复科就诊。在治疗过程中我们发现患者低头仰头活动疼痛，左右转头受限，四肢酸痛无力。在与患者交流过程中，发现其办公设施和家庭睡眠设施均不合适。此外学生群体也普遍存在肩颈不适问题。



02

基于肩颈不适的普遍性我们开展了一项调研问卷，结果显示久坐人群确实面临着相似的难题：标准化的办公设施和桌椅并不适合每个人；长时间的出差和通勤加剧了肩颈的负担；睡眠质量下滑等。久坐人群生活质量堪忧。考察后我们决定为久坐人群举办肩颈主题科普活动、分发特制科普宣传册。

### 合适的装备 会让肩颈更加轻松哦!

**枕头的选择**

仰卧时，枕头的高度应为一个拳头的高度。  
侧卧时，枕头的高度应与一侧耳朵相齐，枕头耳朵到颈部之间的空隙，大约为一拳半到两拳为宜。

**办公桌及电脑的摆放高度**

电脑桌的高度在70-75厘米，可根据身高来选择。最好选择可升降款，属于自己最合适的高度。  
显示器的高度调整到眼睛水平位置，或略低于眼睛水平位置大约15-20度。

**U型枕陪伴出行**

乘坐高铁或飞机时可以减轻颈部压力，防止出行途中颈部酸痛和打盹等情况，减少颈椎酸痛压力。

**通勤双肩包的小妙用**

通勤路上大多使用双肩包不仅可以平衡身体重心，防止意外摔倒，还可以减轻背部和肩部的压力，预防高低肩和圆肩驼背。

## 肩颈康复 “颈”然如此简单

肩颈科普小手册 --久坐人群版

### 简单的游戏 可以轻松告别肩颈疲劳!

**Step 1 眼球平滑追踪**

让你的朋友在你眼睛正前方1米处位置拿一支笔，并且在水平方向缓慢移动，你的眼球需要平滑追踪这支笔，保持30s，这样可激活前庭功能，增加头部位置的感知觉，从而提高颈椎稳定性。

**Step 2 听节拍活动颈椎**

尝试用颈部轻轻跟随音乐的节拍进行左右摆动或上下点头，使颈部肌肉得到适当的放松。工作累了就休息一下，戴上耳机放松心情，活动活动颈椎吧!

**Step 3 击鼓传花**

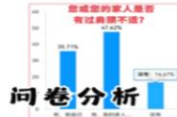
在游戏中，你需要抬头看鼓，又需要低头传花。在工作之余和同事朋友一起，既可以缓解工作带来的疲劳，又可以缓解颈椎压力，促进血液循环，活动关节，强健颈部肌肉。

**Step 4 投壶游戏**

投壶游戏可以提高手、眼、脚的协调能力和投掷技巧，以及培养专注力、判断力和团队协作能力。在工作之余可以玩玩投壶游戏哦，也算一种投壶哦，一起活动起来吧!

## 【现场直击】分发宣传册，即刻启动“作业治疗体验之旅”

在宣传册中，我们通过作业治疗的PEO模式，用生动有趣的语言指导参与者应该如何缓解颈肩不适。在活动现场，参与者积极体验各种作业治疗，感受作业治疗的魅力。



## 活动总结

通过本次活动，我们把作业治疗带入了颈肩痛人群。他们通过作业治疗后可以缓解不适，提高办公效率，心情得到放松，回归正常生活。

本次活动让我们意识到作业治疗其实渗透于生活的方方面面，每个人都能享受到作业治疗带来的益处。

