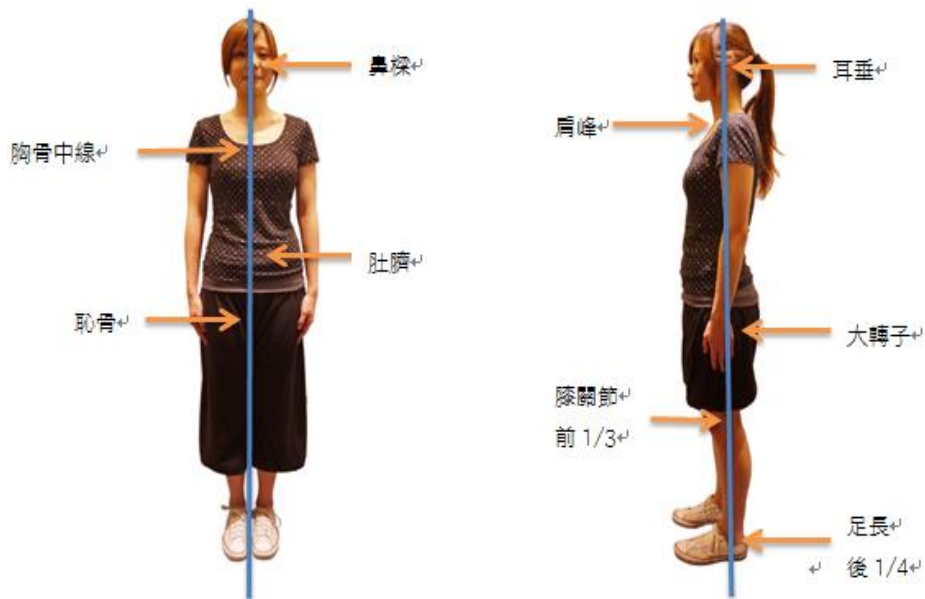


肩頸痠痛 自我檢測



分數計算

是[1]分、不是[0]，分數請自行加總。

檢測問題

1. 您經常打電腦或低頭工作超過一個小時。
2. 您的電腦螢幕不在正前方，常超過一個小時轉著頭工作。
3. 照片上的您經常都是歪著頭。
4. 您經常感覺到肩頸痠痛僵硬。
5. 您經常容易頭暈脹痛或偏頭痛。
6. 您的手臂會發麻。

檢測結果

您的積分為：0

檢測結果：恭喜您，您是健康寶寶！

您的積分為：1-2

檢測結果：身體還沒有不舒服的情況，只是習慣性姿勢不正確。提醒您，從現在注意姿勢的正確性，就可以降低酸痛發生的機會。要注意保養才能擁有靈活好身手！

您的積分為：3-4

檢測結果：身體已經有酸痛問題，甚至可能影響到您的生活品質。趕緊檢視您的生活工作習慣，並改變生活上的不良姿勢，就可以減輕甚至解決身體上的不適感！

您的積分為：5-6

檢測結果：健康危機正一步步逼近您，身體或許已經有不適及功能上的限制了，趕緊諮詢您的醫師或物理治療師，好好做一次徹底的評估！