

下班腳很酸？原來問題出在地板，不是你站太久

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

你有沒有試過，明明今天沒有特別勞累，也沒有去運動，可是下班回到家，腳就是很酸，腰也有點緊，整個人就是很疲憊。你可能第一直覺是：「我應該多休息、多動一動。」

但其實，有一個你完全沒注意到的原因，可能就在你辦公室的地板上。

為什麼站久或走動會這麼累？

我們在辦公室，其實一直在用腳。從座位走到會議室，走去倒水，站著開會，這些加起來，一天的步數比我們想像的多很多。問題在於，這些行走和站立，大部分都發生在硬地板上。磁磚、大理石、塑膠地板，這些地板材料幾乎沒有任何緩衝。每一步踩下去，衝擊力就直接傳到你的腳踝、膝蓋和腰椎。

研究顯示，長時間在硬地板上行走或站立，會明顯增加下肢的肌肉疲勞感、關節壓力，以及整體的身體不適程度。這不是你身體的問題，而是地板的問題。

原來地毯在做一件你不知道的事

這裡有一個大多數人都沒有想到的事實：地毯，本身就是一種人體工學緩衝材料。

地毯的紗線面層和底墊，在你每一步踩下去的時候，會吸收和分散一部分的衝擊力。這個緩衝效果，讓你的關節、肌肉承受的壓力降低，疲勞感也因此減少。

美國地毯協會針對不同地板材料的人體工學研究發現：在地毯上長時間行走或站立的人，腿部肌肉的疲勞指數，明顯低於在硬地板上的對照組。換句話說，下班腳酸這件事，有一部分的解答，在你辦公室的地板材料選擇上。

地毯還做到另外一件事：防止跌倒

除了緩衝之外，地毯還有一個你平常不會注意、但很重要的功能：防止滑倒。辦公室的意外傷害裡，滑倒佔了相當高的比例。光滑的硬地板，特別是被水或油漬沾到之後，是辦公環境

(續)



下班腳很酸？原來問題出在地板，不是你站太久

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

中最常見的滑倒風險來源之一。地毯表面的紗線結構，提供了比硬地板更高的摩擦係數，大幅降低了在空間裡走動時的滑倒風險。

辦公室地毯，你應該怎麼選？

如果你正在評估辦公室要不要換地毯，或者怎麼選，這裡給你三個重點：

- 一、選方塊地毯而不是整片卷材。方塊地毯可以分區施工，局部磨損可以單獨更換，不需要整片重做，維護成本低很多。
- 二、注意底墊厚度和材質。底墊越厚、彈性越好，緩衝效果越明顯。如果辦公室有大量的走道和站立工作區，可以考慮有加強緩衝底墊的地毯產品。
- 三、確認耐磨等級與清潔難易度。辦公室是高流量場域，耐磨等級不夠的地毯，幾個月就會出現明顯的踩踏痕跡，反而影響空間觀感。

結語

下班腳痠，不一定是你太懶、沒有運動。有時候，是你每天踩的那塊地板，在消耗你的身體健康。設計一個好的辦公空間，從地面開始，就是在照顧人。

延伸閱讀

1. 地毯人體工學設計研究綜述（含緩衝、防滑、疲勞） | 美國地毯協會 CRI：
<https://carpet-rug.org/wp-content/uploads/2018/08/Ergonomic-Design-Issues-and-Carpet-a-Review.pdf>
2. 地板材料對久站疲勞與肌肉不適影響的系統性文獻回顧 | PubMed / ScienceDirect：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29866322/>
3. 地板材料對站立舒適度與疲勞的影響研究 | PubMed (Redfern & Cham, 2000)：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11071422/>

