

## 傳媒報導

日期：2015年9月10日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：細看腕管綜合症

參考網址：[請按此](#)



隨著科技的進步，智能手機的普及，不少人成為「低頭族」，長時間使用手機，除了導致肩頸痛的問題，手腕患上「腕管綜合症」數目亦不斷上升。

「腕管綜合症」又俗稱「滑鼠手」，以往大多是因長時間用電腦而導致的。成因多為長期重複手部動作，導致腕部勞損而引起。早期徵狀為拇指、食指、中指及手腕有麻痛，手部逐漸麻木、有灼痛感，偶而亦見逆走向肘及肩部，患者往往會揮動手掌來減輕病痛，徵狀在夜間較嚴重。中期則出現持續性手指疼痛、麻木，當工作過久時疼痛會加重，此時如扣鈕、拿杯子等細微動作亦有困難，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀。到晚期拇指基端的肌肉萎縮消瘦、手部喪失感覺及伸展困難。如不及時處理，可致患者手部活動能力永久損失。

治療方法是：於疼痛早期適當休息，避免手掌及腕關節過勞，可用特製的手腕護托，減少腕部活動量。在急性期，醫生若懷疑患者腕管組織發炎，會處方口服的非類固醇抗炎藥物；需要時亦會轉介物理治療，物理治療師評估後會使用電療、手法或運動治療等，來減輕手腕關節發炎。若病情嚴重：醫生會在腕管內注射類固醇藥或建議手術治療。但手術後仍要注意日常正確的手部動作，及求診物理治療。

預防腕管綜合症，大家應從正確姿勢做起，如辦公室內應選擇合適的鍵盤和滑鼠，讓身體保持平衡。使用鍵盤時，盡量讓手腕有承托，手掌與手臂成一直線，盡量減少手腕動作，改用上臂移動。另外，儘管使用智能手機的好處不少，但亦需注意使用時間及姿勢，以免造成勞損。使用時宜每半小時休息一次及避免長時間手腕處於相同姿勢。亦可作伸展手腕運動，以減輕手腕壓力。  
1. 腕伸肌伸展方法：手肘伸直，手腕向下，有牽拉感覺，維持10秒。  
2. 腕屈肌伸展方法：手肘伸直，手腕向上，有牽拉感覺，維持10秒。每邊重複3次。

預防勝於治療，及早培養愛護及保養關節的習慣，是預防疾病的第一步。

作者為賽馬會流金匯一級註冊物理治療師

預防腕管綜合症，大家應從正確姿勢做起，如辦公室內應選擇合適的鍵盤和滑鼠，讓身體保持平衡。使用鍵盤時，盡量讓手腕有承托，手掌與手臂成一直線，盡量減少手腕動作，改用上臂移動。另外，儘管使用智能手機的好處不少，但亦需注意使用時間及姿勢，以免造成勞損。使用時宜每半小時休息一次及避免長時間手腕處於相同姿勢。亦可作伸展手腕運動，以減輕手腕壓力。(1)腕伸肌伸展方法:手肘伸直，手腕向下，有牽拉感覺，維持十秒。(2)腕屈肌伸展方法:手肘伸直，手腕向上，有牽拉感覺，維持十秒。每邊重複三次。

預防勝於治療，及早培養愛護及保養關節的習慣，是預防疾病的第一步。如果發現手部持續疼痛，亦應及時就醫。

-- 完 --