

## 傳媒報導

日期：2016年5月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：長期勞損所帶來的永久損害

**陳**女士是一位家庭主婦，每天的指定動作就是處理那些做不完的家務及買餸下廚，務求為家人打造一個舒適和溫暖的家。偶爾她的右手肘會因為買餸過量，或切菜後感到痠痛，但她只須稍作按摩便可繼續家務。

可是，在一次切割厚豬肉後，右手肘突然紅腫起來。經醫生診斷後，證實陳女士患上肌骨外上髁炎，俗稱「網球肘」，原因是生活習慣而導致的長期勞損，須服藥及接受物理治療。

由於家務煩瑣，在接受治療期間陳女士仍須做飯。一年過去，病情未見好轉反而加劇，漸漸她的肩頸部也感到疼痛，手指頭亦間中感到麻痺刺痛。後經進一步檢查後，發現陳女士的主症是重覆性上肢外側肌肉勞損，誘發頸部退化痛症。

原因是她之前患上的原發網球肘沒有充分的休息和根治，肘部疼痛無力，令她過度使用肩膊的肌肉去做家務。一年來的積勞成疾，導致她有頸椎退化而壓迫到頸神經，引致肩痛再蔓延至手指麻痺。

長期勞損是一個概括的統稱，泛指所有因長



肌肉疲勞只需有充足休息及作適當的伸展運動，便會自然康復。



王兆琪

賽馬會流金匯  
一級物理治療師

## 長期勞損所帶來的 永久損害

時間，對身體軟組織累積疲勞所造成的損傷。誘因不一定是與提舉重量有關，反而長時間固定姿勢使用一些輕巧的物品，如智能手機、滑鼠等；另外一些日常重覆性動作，如掃地、扭拖把、抹窗等，也有患上長期勞損症的風險。

有醫學研究指出，使用一部約二百克的智能手機達三十分鐘，已可導致手腕肌肉疲勞，亦可能增加患上手機指、腕管綜合症的機會。

此外，長期勞損亦是與職業性的工序有關。例如超市收銀員要經常重複性的提舉客人的貨品，廚師們要經常拿起鑊鏟炒餸，這些工作易增加上肢及肩頸的肌腱勞損。而在狹窄的電腦桌上工作的上班族，座位及輸入鍵盤的高度不當，亦會導致肩、頸、前臂姿勢不良，當工作數小時後便會感到「頸梗膊痛」。

由此可見，長期勞損可謂生活中的「隱形殺手」。最初期是先影響肌肉僵硬、附近的肌腱發炎的慢性症狀，繼而誘發其他組織如筋膜、關節，甚至是神經線的損傷。

初發時，肌肉疲勞只需有充足休息及作適當的伸展運動便會自然康復，但一般人容易忽略了這點；日常亦應留意減少重覆受損的動作及改正錯誤姿勢，否則，長期勞損會加快關節退化的速度，甚至造成永久性神經線的損害的惡果。

賽馬會流金匯提供個別物理治療服務，可作評估各種勞損傷患及復康治療。如欲查詢更多服務詳情，請致電3763 1000與我們聯絡。