

傳媒報導

日期：2016年11月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：細看腕管綜合症

現代人「機不離手」，長時間使用電腦，開始感到手指麻痺或刺痛，特別在晚上有情況加劇的現象；又或者覺得手部在運動時不靈活，難以手持物件；甚至這些痠痛會向上蔓延至手臂和肩膀。上述都可能是手腕患上「腕管綜合症」的病徵。

「腕管綜合症」俗稱「滑鼠手」，過去大多是因為長時間使用電腦而導致。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徵，徵狀在夜間較嚴重。

中期則出現持續性手指麻木、疼痛，當工作過久時疼痛會加重，此時，如拿杯子、扣鈕等細微動作亦有困難，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀。

到晚期拇指基底的肌肉萎縮消瘦，手部喪失感覺及伸展困難。如不及時處理，有可能導致患者手部永久損失活動能力。

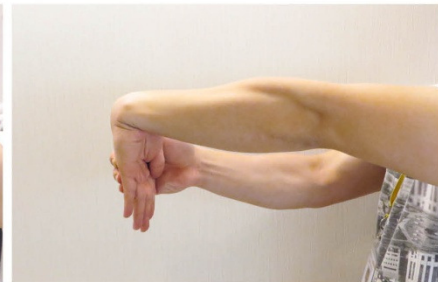
在疼痛早期，建議讓手腕有適當休息，避免手掌及腕關節過勞；為防止手腕彎曲，可用特製的手腕護托，減少腕部活動量，可幫助減輕腫脹和滑膜發炎。

在急性期，醫生若懷疑患者腕管組織發炎，



呂日康

賽馬會流金匯
一級註冊物理治療師



適當的手腕伸展運動，亦可以減輕手腕壓力。

細看腕管綜合症

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，醫生會在腕管內作局部的類固醇注射或建議手術治療，但手術後仍要注意日常正確的手部動作，及求診物理治療，藉以幫助改善肌肉柔軟度和力量。

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，亦須注意使用電腦時間，應該每工作一小時休息一次及避免長時間手腕處於相同姿勢。

適當的手腕伸展運動，亦可以減輕手腕壓力。

- 一．腕伸肌伸展方法：右手手肘伸直，手背向上，左手捉着右手腕並向下壓，直至有牽拉感覺，維持十秒。
- 二．腕屈肌伸展方法：右手手肘伸直，手背向上，左手捉着右手手指並向上拉，直至有牽拉感覺，維持十秒。每邊重複三次。

預防勝於治療，最好的預防方法是減少長期重複使用手腕，如果發現手部持續疼痛，亦應盡早尋求醫護或物理治療師意見。

HEALTH

CAPITAL
LIFE
STYLE

醫學百科

089

現代人「機不離手」，長時間使用電腦，開始感到手指麻痺或刺痛，特別在晚上有情況加劇的現象；又或者覺得手部在運動時不靈活，難以手持物件；甚至這些痺痛會向上蔓延至手臂和肩膊。上述都可能是手腕患上「腕管綜合症」的病徵。

「腕管綜合症」又俗稱「滑鼠手」，過去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徵，徵狀在夜間較嚴重。

中期則出現持續性手指麻木、疼痛，當工作過久時疼痛會加重，此時，如拿杯子、扣鈕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，有可能導致患者手部永久損失活動能力。

在疼痛早期，建議讓手腕有適當休息，避免手掌及腕關節過勞，為防止手腕彎曲可用特製的手腕護托，減少腕部活動量，可幫助減輕腫脹和滑膜發炎。

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：醫生會在腕管內作局部的類固醇注射或建議手術治療。但手術後仍要注意日常正確的手部動作，及求診物理治療，藉以幫助改善肌肉柔軟度和力量。

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，亦需注意使用電腦時間，應該每工作一小時休息一次及避免長時間手腕處於相同姿勢。

適當的手腕伸展運動，亦可以減輕手腕壓力。

- 一. 腕伸肌伸展方法:右手手肘伸直，手背向上，左手捉著右手腕並向下壓，直至有牽拉感覺，維持十秒。
- 二. 腕屈肌伸展方法: 右手手肘伸直，手背向上，左手捉著右手指並向上拉，直至有牽拉感覺，維持十秒。每邊重複三次。

預防勝於治療，最好的預防方法是減少長期重複使用手腕，如果發現手部持續疼痛，亦應盡早尋求醫護或物理治療師意見。

~ 完 ~