

傳媒報導

日期：2015年1月22日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：長期勞損帶來的永久損害

參考網址：[請按此](#)



安康晚年 林志堅 隔周四刊登

長期勞損帶來的永久損害

陳女士患上肱骨外上髁炎，俗稱網球肘已一年，後經證實是與生活習慣所引起的長期勞損所致。陳女士是一位家庭主婦，買餸下廚三餐是每天指定動作。她的右手肘偶爾會因為買餸過量，或過度用力切菜後感到痠痛，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，經醫生診斷後證實患上網球肘，但由於家務繁瑣，在接受治療期間陳女士仍需做飯。一年過去，病情未見好轉反而加劇，現在她的肩膀及頸部也感到疼痛，手指頭亦間中有麻痺的感覺。經深入檢查後，發現陳女士的主要問題是重複性上肢外側肌肉勞損，誘發頸部退化

痛症。她原發的網球肘沒有充分的休息和治療，取而用肩膀的肌肉去切菜做飯。一年來積勞成疾，導致她的頸椎退化觸及了頸部神經，引致肩痛和手指麻痺。

長期勞損是一個概括性的統稱，泛指所有因長時間重複某動作或固定某姿勢，對身體軟組織累積疲勞所造成的損傷。不要以為勞損一定是與提舉重件的重量有關，一些輕巧的物品，如智能手機、滑鼠；又或做日常家務掃地、抹窗等，也潛在勞損的風險。有醫學研究指出使用一部約200克的智能手機達30分鐘，已導致手腕肌肉疲勞，長此下去更可能壓傷手腕正中神經，增加患上腕管綜合症的機會。此外，長期勞損亦是與職業性的工序有關。例如：廚師要經常拿起鑊鏟炒餸，便增加患上上肢及手臂的肌腱勞損的機會。因此，長期勞損可謂「無形殺手」，與我們的日常的生活中的動作及姿勢息息相關。

由此可見，長期勞損是先影響肌腱的慢性發炎，繼而誘發其他組織如筋膜、關節，甚至是神經線的損傷。初發時的肌肉疲勞只須充足休息及適當的伸展運動便會自然康復，但一般人忽略了這點，沒有因應減少重複受損的動作及改正錯誤姿勢才導致長期勞損，結果增加關節退化的速度，甚至造成永久性神經線的損害。

作者為賽馬會流金匯物理治療師

陳女士患上肱骨外上髁炎，俗稱網球肘已一年，後經證實是與生活習慣所引起的長期勞損所致。陳女士是一位家庭主婦，買餸下廚三餐是每天指定動作。她的右手肘偶爾會因為買餸過量，或過度用力切菜後感到痠痛。但她只需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。經醫生診斷後證實患上網球肘，但由於家務煩瑣，在接受治療期間陳女士仍需做飯。一年過去，病情未見好轉反而加劇。現在她的肩膀及頸部也感到疼痛，手指頭亦間中有麻痺的感覺。經深入檢查後，發現陳女士的主要問題是重複性上肢外側肌肉勞損，誘發頸部退化痛症。她原發的網球肘沒有充分的休息和治療，取而用肩膀的肌肉去切菜做飯。一年來積勞成疾，導致她的頸椎退化觸及了頸部神經，引致肩痛和手指麻痺。

長期勞損是一個概括性的統稱，泛指所有因長時間重覆某動作或固定某姿勢，對身體軟組織累積疲勞所造成的損傷。不要以為勞損一定是與提舉重件的重量有關，一些輕巧的物品，如智能手機、滑鼠；又或做日常家務掃地、抹窗等，也潛在勞損的風險。有醫學研究指出使用一部約200克的智能手機達30分鐘，已導致手腕肌肉疲勞，長此下去更可能壓傷手腕正中神經，增加患上腕管綜合症的機會。此外，長期勞損亦是與職業性的工序有關。例如：廚師要經常拿起鑊鏟炒餸，便增加患上上肢及手臂的肌腱勞損的機會。因此，長期勞損可謂「無形殺手」，與我們的日常的生活中的動作及姿勢息息相關。

由此可見，長期勞損是先影響肌腱的慢性發炎，繼而誘發其他組織如筋膜、關節，甚至是神經線的損傷。初發時的肌肉疲勞只須充足休息及適當的伸展運動便會自然康復。但一般人忽略了這點，沒有因應減少重覆受損的動作及改正錯誤姿勢才導致長期勞損，結果增加關節退化的速度，甚至造成永久性神經線的損害。

-- 完 --