

▼不停打鍵盤人士，是腕管綜合症高危一族。



四大風險因素

要避免出現腕管綜合症，就要了解風險因素。以下四個原因，正是導致腕管綜合症的兇手：

1 重複動作

一些急促及持續性的動作，例如打字、釘裝書籍，是導致腕管綜合症的主要原因之一；又例如織毛衣，亦可加速軟組織退化。

「總之一切牽涉手腕的重複性動作，例如長時間操作大型吸塵機、長時間洗碗，不停操作鍋子等，當手腕用得多，裏面的軟組織就會有輕微發炎，壓住神經。

而一些屈曲手腕的訓練，例如拉小提琴、彈鋼琴等，亦是容易引致腕管綜合症的高危原因。

2 不正確姿勢

我們在日常生活或工作中，有時會非必要地屈曲手腕，例如OL們會伸高手然後屈曲手腕

拿取放在高處的文件；又例如修理傢俬工匠，會將手腕屈曲以伸入家具底部。這兩種情況，都會增加腕管的壓力及勞損機會，引致筋腱發炎、腫脹，形成腕管綜合症。

而辦公室人員若在打鍵盤時姿勢不當，如提高手腕，或手臂與手腕的角度不能成直線，都會令腕管受擠壓，較易引發腕管綜合症。

3 手腕過度用力

一些需要手腕用力的動作，例如「拋鑊」，或單手拿長柄煲等，都需要相當力度，再加上經常做同一動作，容易令手腕受傷。

另外當單手拿取重物，例如搬行李，又或去超市大量購物後拿沉甸甸的食物回家，又或經常換燈泡、換螺絲等頻密轉動手腕，都容易令腕管受損。

▲不正確姿勢，常見如過分屈曲手腕。

手腕拋筋腱勞損，需要易運用

4 休息不足

任何牽涉手腕的動作，如果不是長時間做，便不容易造成損傷，然而如果因職業問題而必須連續工作，或重複動作數小時，肌肉難免會過勞，往後即使做簡單動作都會對肌肉造成沉重負擔。

雷慧珊舉例，一些長時間運用手腕動作的職業，如車衣、零件裝配、收銀，都要手部持續活動。另外裝修工人常用電鑽，長時間無休，都容易患腕管綜合症。

妙計防腕管綜合症

養和醫院
一級職業治療師

雷慧珊

防腕管綜合症？或許你會說干我何事？

任何人都有機會患上腕管綜合症，如果你經常重複同一動作，又或習慣屈曲手腕，又或是簡單如抱BB動作，都會令手腕過分擠壓，引發腕管綜合症。

要預防腕管綜合症，最緊要姿勢正確！今期職業治療師就教大家防患於未然，妙計踢走腕管綜合症！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：陳承峰



◀手腕的腕管，供正中神經及手部肌腱穿過，進入手部。

甚麼是腕管綜合症？

養和醫院一級職業治療師雷慧珊說，我們的手腕裏有一條通道，稱為腕管（Carpal Tunnel），正中神經和很多手部肌腱經這管道進入手部。我們在日常工作及活動中，如長時間及重複活動手腕，有機會導致腕管內組織發炎或勞損，或韌帶硬化，壓住正中神經，因而出現不同徵狀，稱為腕管綜合症（Carpal Tunnel Syndrome）。

「由於正中神經功能包括傳達感覺訊息給拇指、食指及中指，以及控制拇指對掌肌肉活動，故當它受擠壓，就會影響三隻手指的感覺，尤其是拇指的活動能力，及會產生痛楚。」

「初期病徵有半夜痙攣，嚴重的白天都會感麻痹，有刺痛或僵硬的感覺，拇指、食指及中指敏感度減低。亦會令拇指對掌肌肉無力，因而令合起拇指及食指動作做得不靈光，漸漸地對掌肌肉會萎縮。」雷說。



▲屈曲手腕抱BB的媽咪，容易患腕管綜合症。

患者增加 人人有機會

腕管綜合症普遍嗎？雷慧珊說，資料顯示每一千人有一人患腕管綜合症，但相信近年患者數字應有所上升。醫管局數字顯示，因手部筋腱勞損致「腕管綜合症」的求診人次，由2009年1月的1,941人次，升至2010年1月的2,285人次，增長約18%。數字大增，相信與近年多用平板電腦或智能電話有關。

「而女性發病率比男士高三倍，尤其以三十至六十歲居多，原因是女性的手部活動管道比男性窄，故正中神經容易受壓迫。另外荷爾蒙變化亦會增加患病機會，故有不少個案是女性生育後出現手癱徵狀。」

另外，一些經常重複運用手腕，或需屈曲手腕工作人士，亦屬高危，包括廚師、洗碗工人、裝修工人、木匠、經常打鍵盤的文職人員、超市收銀員等。而經常運用手腕做家務的主婦、屈曲手腕抱BB的媽咪，以及沉迷平板電腦及智能電話人士，亦是高危患者。所以腕管綜合症，可說是人人都有機會患上！

手腕支架改善擠壓

如出現腕管綜合症，初期可以通過休息來紓緩痛楚，如仍沒有改善，可求醫治療，有需要時會轉介物理治療師或職業治療師。

雷慧珊說，職業治療師可提供的協助，包括提供工作支架（Working splint）或矯形支架（Resting splint），前者於工作期間穿戴使用，以支持及固定手腕免被屈曲擠迫，從而減少對正中神經的影響，後者則於晚間使用，穿上後手腕可保持舒適角度，避免因睡覺時姿勢不佳，令手腕被壓迫而產生疼痛。至於佩戴時間及療程長短，則因人而異。

職業治療師亦會向患者解釋致病成因及教導人體工學的原理，並提供意見改善動作，避免病情惡化及減輕日後復發機會。



◀固定工作手腕姿勢，可以避免

1**減少重複性動作**

用得多，自然勞損多！所以針對重複性動作，最好的解決方法是減低動作的力度和速度。但對於職業需要重複運用手腕的人，如何是好？雷慧珊說，患者可以雙手交替來工作，不要單用其中一隻手。

或許你會問，習慣了用右手的人，用左手不但影響操作準確性，亦會減慢速度，想交換另一手來做都無法子！

對此，雷慧珊表示唯一可做的是盡量讓手部及前臂得到適當的休息，或在工作間做伸展運動，避免情況惡化。



► 宜用梯子增高，幫助自己拿取高處物件。

解決 4 計

► 適當時候休息，按摩手腕，減少受損。按



► 附手腕墊的滑鼠墊，可令手腕保持直線又減輕負擔。

2**減少屈曲手腕動作**

拿取高處或低處物件，很多時會伸長手，然後屈曲手腕，雷慧珊建議以梯子來協助拿高處物件，而低處物件最好稍為移動身體，讓手腕成直線地拿取。

常打鍵盤人士，可用承托墊或滑鼠墊，保持手腕成直線或微微向上。工作案頭應調校好位置或加小裝置，讓自己的手腕在有承托下工作。

另外亦要時刻提醒自己要保持姿勢正確。雷說，很多人在工作忘形時，姿勢自然而然地會變差，這時同事間可互相提醒，又或在工作間安放鏡子，及早察覺不良姿勢。

另外經常要用鎚子的傢俬工匠，可採用符合人體工學，柄子呈彎狀的鎚子！

3**善用工具減輕勞損**

現時有不少便利我們生活及工作的用具，例如搬運重物的手拉車，可以令我們在超市大量購物時更輕鬆，又例如主婦經常運用手腕剁肉，亦可以用攪拌器或碎肉機。

如沒有這類工具，雷會建議購物時要考慮自己的能力，不妨分多次購買，或重新安排時間，以減少不必要的負擔。

► 利用手拉車，可以減輕負擔。



4 爭取時間休息

雷慧珊說，在職業安全大前提下，任何工種的職員都應有適當的休息時間。故就算工作緊迫，當持續不停工作數小時，都必須有十五分鐘休息時間。她建議這時可以甩一甩手，鬆鬆手腕，或輕輕力按摩。

如在採取以上措施後，徵狀仍未能改善，或需諮詢專業醫生的意見，以確診是否患上腕管綜合症，如情況嚴重或需進行腕管鬆解手術，詳情可向骨科專科醫生查詢。東

